

СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ!



Диагностика рака молочной железы на ранней стадии имеет колоссальное значение: заболевание, выявленное на ранней стадии, намного легче вылечить.

ШАГ 1

Визуальная оценка. Встаньте перед зеркалом и осмотрите обе груди. Они должны иметь одинаковую форму и размер, быть симметричными. Нижние границы должны быть на одном уровне, а на сосках отсутствовать смещение и втянутость, которая не выводится при потягивании. Обратите особое внимание на дефекты, которых не было раньше.

ПЯТЬ МИНУТ НА САМОДИАГНОСТИКУ СПАСУТ ГОДЫ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ШАГ 3

Осмотр сосков. Сосок не должен быть плоским или втянутым. Обратите внимание, нет ли шелушения, изменения цвета, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должна выделяться жидкость (если вы не беременны и не кормите грудью)



ШАГ 2

Осмотрите кожу молочных желез: нет ли участков изменения цвета - покраснения, потемнения, бледности, сыпи. Приподнимите грудь и рассмотрите снизу. В некоторых случаях из-за болезни может появиться «лимонная корка» - тесно расположенные точечные вмятины на коже.

ШАГ 4

Пальпация желез. Необходимо ощупать железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями по часовой стрелке ощупайте грудь от соска к наружному краю, не пропуская ни одного участка. Убедитесь, что в груди отсутствуют твердые участки, узелки или «шарики»

ШАГ 5

Ощупайте подмышечные впадины, чтобы выявить увеличенные лимфоузлы.

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ, ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!



Рак молочной железы

СИМПТОМЫ



изменение кожи
в области
молочной железы



выделения
из сосков



боли в молочной
железе или
в области соска



изменение
кожи, формы
или цвета соска



различные
уплотнения,
шарики



изменение формы,
цвета или размера
молочной железы



ЕСЛИ ЕСТЬ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО СИМПТОМОВ, ВАЖНО КАК МОЖНО СКОРЕЕ ПОКАЗАТЬСЯ ВРАЧУ

ПРОФИЛАКТИКА

Важно каждый месяц проводить самообследование, а также раз в год проходить обследование у врача:

- женщинам до 40 лет показано УЗИ молочной железы
- после 40 лет - маммография

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
И ПРОВОДИТЕ САМОДИАГНОСТИКУ!**

В ГРУППЕ РИСКА ОКАЗЫВАЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ

- у которых рано началась менструация
- имеющие нарушения гормонального фона
- имеющие доброкачественные образования молочной железы
- у которых поздно начался климакс
- делавшие аборт
- имеющие в роду другие случаи онкозаболеваний
- не рожавшие детей
- перенесшие позднюю беременность
- родившие и отказавшиеся от грудного вскармливания

Рак молочной железы:

симптомы, группы риска и профилактика

Симптомы:



изменения кожи в области молочной железы



боли в молочной железе или в области соска



изменение кожи, формы или цвета соска



выделения из сосков



различные уплотнения, шарики



изменения формы, цвета или размера молочной железы



Если есть один или несколько симптомов, важно как можно скорее показаться врачу.

В группе риска оказываются женщины:

- у которых рано начались менструации
- у которых поздно начался климакс
- не рожавшие детей
- имеющие нарушения гормонального фона

Профилактика

- делавшие аборт
- перенёвшие позднюю беременность
- имеющие доброкачественные образования молочной железы
- имеющие в роду другие случаи онкозаболеваний
- родившие и отказавшиеся от грудного вскармливания

Важно каждый месяц проводить самообследование, а также раз в год проходить обследование у врача:

женщинам до 40 лет показано УЗИ молочной железы

после 40 лет — маммография

Около 70% случаев РМЖ обнаруживают сами женщины при самодиагностике.

Берегите себя!
Регулярно проходите диспансеризацию и проводите самодиагностику!

**Информационный портал
по здоровому образу жизни**

ЗОЖ55



Официальный портал Минздрава России
о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU