

## **180** женщин в Кировской области ежегодно умирают от рака молочной железы

Рак молочной железы - это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении это заболевание успешно поддается лечению.

### **Факторы риска рака молочной железы:**

- возраст старше 40 лет
- случаи рака у близких родственниц по материнской линии
- доброкачественные заболевания молочной железы
- гормональные нарушения
- поздние первые роды
- неполноценная лактация
- травмы молочных желез
- женское одиночество
- плохая экология
- стрессы



Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины!

Самообследование молочных желез может спасти жизнь.

## **Как предупредить рак молочной железы?**

- раз в месяц проводите самообследование молочных желез
- два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога
- если вы старше 40 лет, раз в год проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача)
- при посещении солярия загорайте с закрытой грудью
- правильно питайтесь
- берегите нервы

**При малейшем подозрении на патологию молочных желез сразу же обращайтесь к своему лечащему врачу!**



**Красота не требует жертв, только заботы!**



## **Как защитить себя от рака молочной железы?**



Министерство здравоохранения Кировской области

# Самообследование молочных желез

## Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один раз в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

## На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекшая кожа
- выделения из сосков.

1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

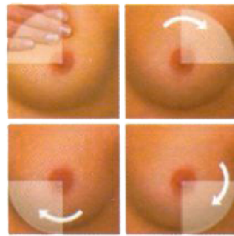
Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".

3



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)

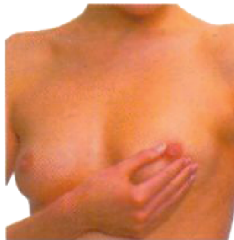
4



Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

Посмотрите, не выделяется ли жидкость.

6



В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).

Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.

Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

8



Тщательно осмотрите бюстгальтер.

Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, **немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу** (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).