

Самообследование молочных желез

Проводите с 6-го по 10-й день с начала менструации

Кончики пальцев смажьте массажным маслом или гелем для душа



Сосок не должен быть втянут, из него нет выделений



Осмотрите обе молочные железы перед зеркалом. Нет ли дефектов?



Проверьте кожу, нет ли изменений, покраснения, «апельсиновой корки»



Ощупайте грудь круговыми движениями. Не должно быть уплотнений, узелков, шариков



Проверьте лимфоузлы в подмышечной впадине

Обследуйте молочную железу и подмышечную впадину с поднятой рукой



takzdorovo.ru
Портал Минздрава
России о вашем
здоровье

ПОМНИТЕ! Рак молочной железы — гормонозависимая опухоль. Поддержание гормонального баланса — очень важное условие профилактики:

- Здоровый сон
- Гигиена эмоций и стрессоустойчивость
- Сбалансированное питание
- Оптимальная физическая активность
- Отсутствие контактов с канцерогенами
- 0 сигарет, трезвый образ жизни



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ



Гармония с гормонами

Профилактика рака молочной железы



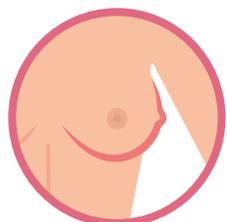
1 из 8 женщин

по статистике подвержена раку молочной железы.
У мужчин соотношение 1:100.

Рак – смертельно опасное заболевание, **НО** статистика успеха лечения выглядит так:

Выявленный на стадии	Излечивается
«0»	100%
«1»	98%
2	93%
3	72%
4	28%

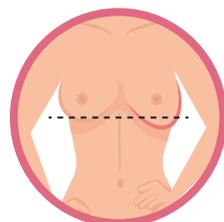
Признаки рака молочной железы



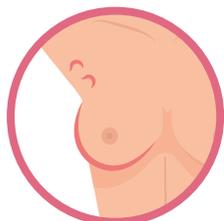
Уплотнения в груди, спаянные с окружающими тканями



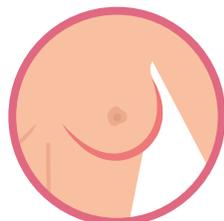
Выделения из молочной железы



Изменение размеров, формы и цвета кожи груди



Боль, как в молочной железе, так и в сосках

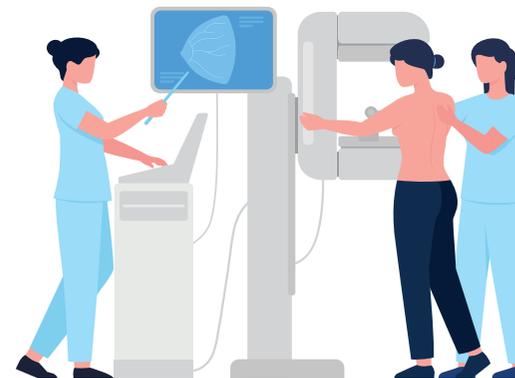


Изменение формы и втягивание соска

ВАЖНО!

«Нулевая» и «первая» стадии рака не имеют выраженных симптомов

Ранняя диагностика спасает жизнь



40-75 лет

Маммография 1 раз в 2 года бесплатно

Если вы в зоне риска:

ежегодное обследование у гинеколога и/или маммолога, УЗИ молочных желез

В зоне риска женщины, имеющие:



Семейную историю. Рак молочной железы у мамы или бабушки



Хронические воспалительные заболевания женских репродуктивных органов и молочной железы



Гормональные качели:

- Раннее менархе
- Поздний климакс
- Длительный прием гормональных препаратов, оральные контрацептивы
- Эндокринные расстройства
- Поздние роды
- Аборты
- Отсутствие беременности и кормления грудью
- Хронический стресс



Длительный контакт с канцерогенами (курение, производственные яды)



Ультрафиолетовое излучение



Травмы и ушибы молочной железы



Ожирение