



Профилактика  
**РАКА**  
груди



# 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%

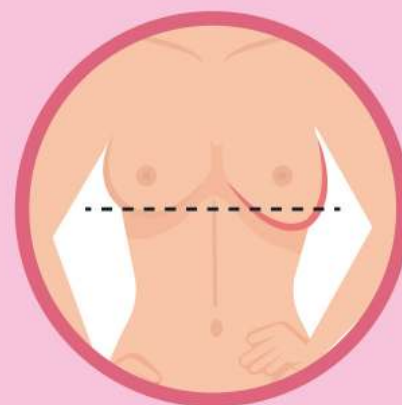
# Ранние признаки рака молочной железы



Уплотнения  
в груди, спаянные с  
окружающими тканями



Выделения  
из молочной  
железы



Изменение размеров,  
формы и цвета кожи  
груди



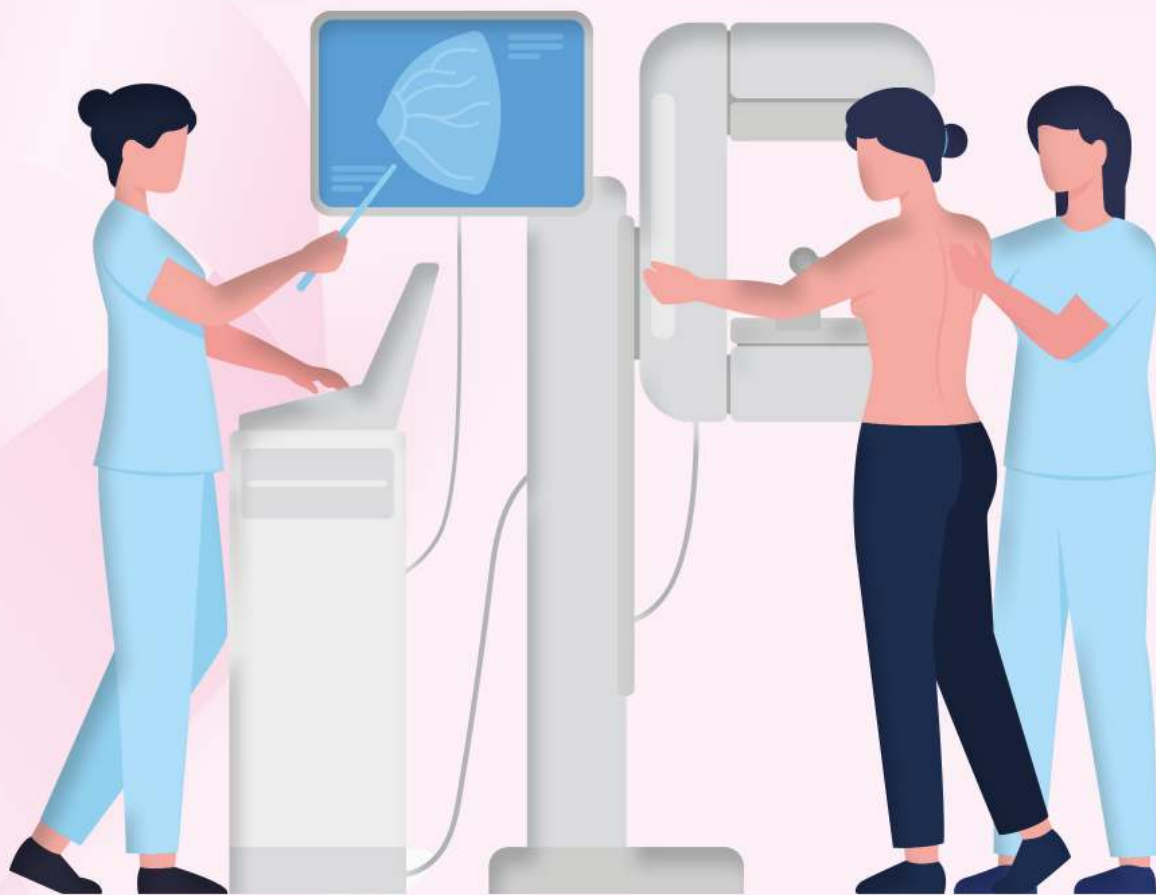
Боль как в молочной  
железе, так и в сосках



Изменение формы  
и втягивание соска

**ВАЖНО!** «Нулевая» и «первая» стадии рака выраженных симптомов не имеют

# Ранняя диагностика спасает жизнь



**40-75 лет**



**Маммография 1 раз в 2 года бесплатно**

**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.**



**Гормональные качели:**

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



**Хронические воспалительные заболевания женских репродуктивных органов и молочной железы.**



**Длительный контакт с канцерогенами (курение, производственные яды)**



**Ультрафиолетовое излучение**



**Травмы и ушибы молочной железы**



**Ожирение**

# Самообследование молочных желез

Проводите  
на 6-10-й  
день с начала  
менструации

Кончики пальцев  
смажьте  
массажным  
маслом или гелем  
для душа

Обследуйте молочную железу  
и подмышечную впадину  
с поднятой рукой



Осмотрите обе молочные  
железы перед зеркалом.  
Нет ли дефектов?



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



Сосок не должен быть  
втянут, из него нет  
выделений



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



Проверьте лимфоузлы  
в подмышечной  
впадине.

**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.**

