



Профилактика  
**РАКА**  
груди



# 1 из 8 женщин

по статистике подвержена раку  
молочной железы.

У мужчин соотношение 1 : 100.

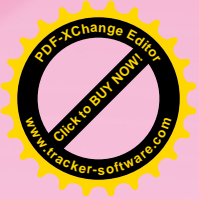
**Рак – смертельно**

опасное заболевание,

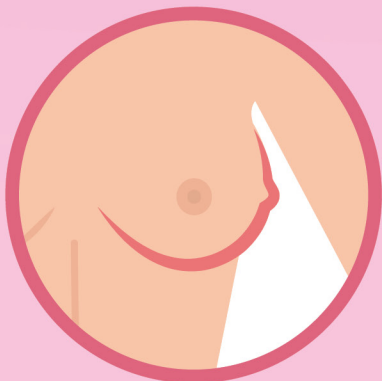
**НО** статистика успеха

лечения выглядит так:

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



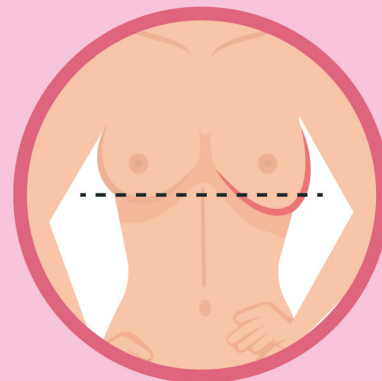
# Ранние признаки рака молочной железы



**Уплотнения  
в груди, спаянные с  
окружающими тканями**



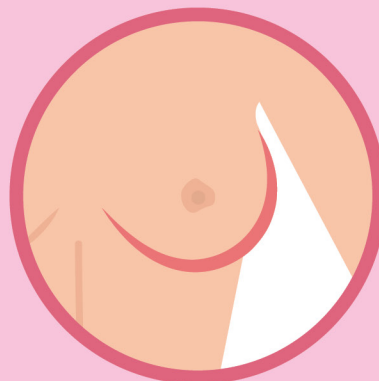
**Выделения  
из молочной  
железы**



**Изменение размеров,  
формы и цвета кожи  
груди**



**Боль как в молочной  
железе, так и в сосках**

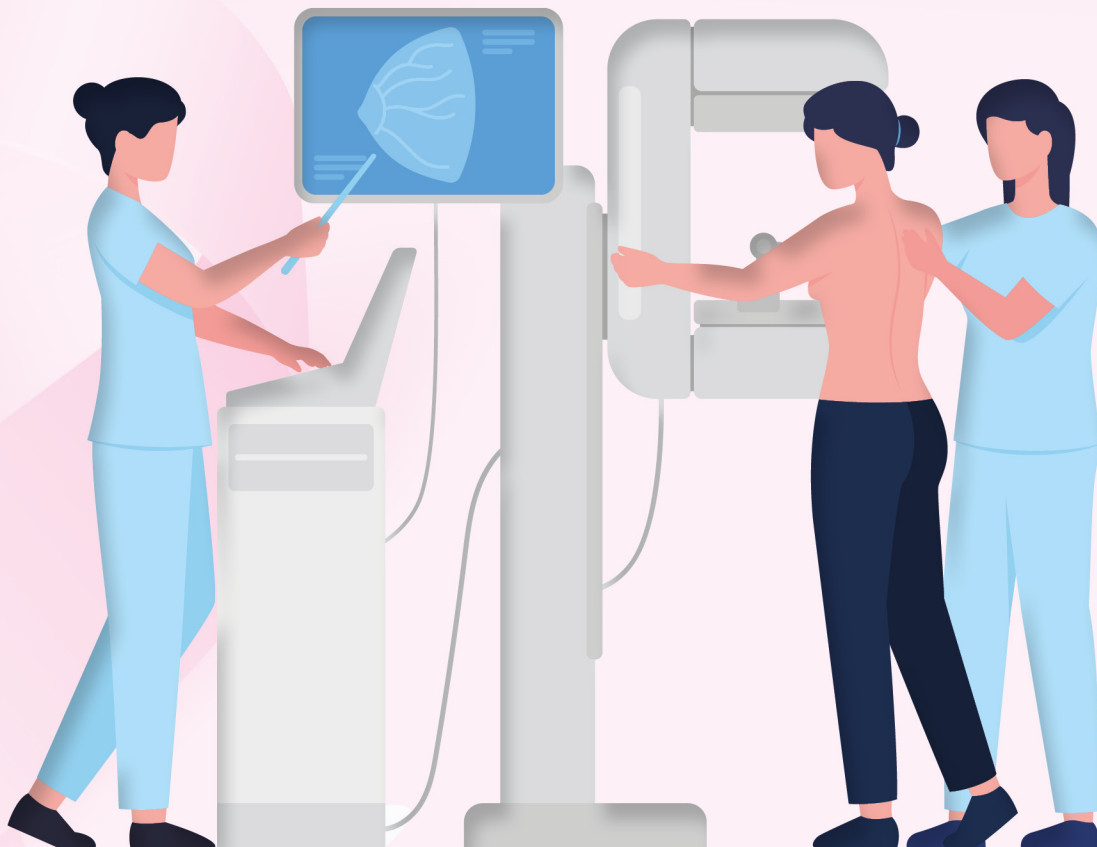


**Изменение формы  
и втягивание соска**

**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.**



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



**Гормональные качели:**

- Раннее менархе
- Поздний климакс
- Длительный прием гормональных препаратов
- Оральных контрацептивов
- 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**

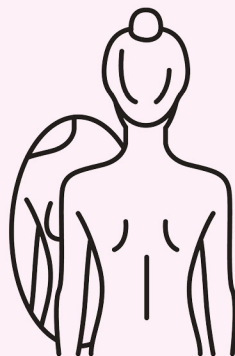


# Самообследование молочных желез

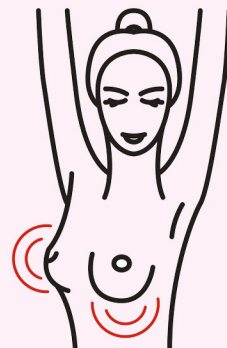
**Проводите на 6-10-й день с начала менструации**

**Кончики пальцев смажьте массажным маслом или гелем для душа**

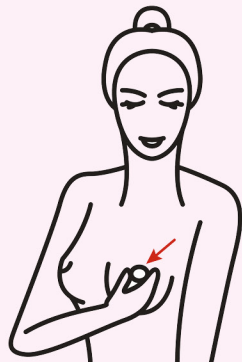
**Обследуйте молочную железу и подмышечную впадину с поднятой рукой**



**Осмотрите обе молочные железы перед зеркалом. Нет ли дефектов?**



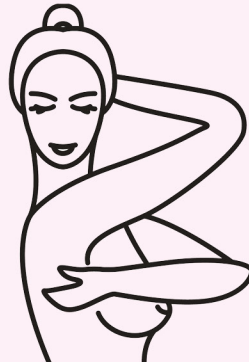
**Проверьте кожу, нет ли изменений, покраснения, «апельсиновой корки»**



**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.**

