

ПАМЯТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Профилактика рака молочных желез

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ
В МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ –
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ЧЕМ РАНЬШЕ ОБНАРУЖЕНА ОПУХОЛЬ,
ТЕМ УСПЕШНЕЕ БУДЕТ ЛЕЧЕНИЕ!



Все о вашем здоровье **PROFILAKTICA.RU**

**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**

Администрация г. Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ





Рак молочной железы – самая распространенная форма злокачественных новообразований у женщин.

Лечение рака молочной железы на ранних стадиях – это шанс на полное выздоровление и сохранение груди!

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

- Первый симптом **рака в молочной железе** можно обнаружить с помощью самостоятельной диагностики
- Осмотр груди женщина должна проводить **на 6-12 день** менструального цикла
- Необходимо обратить внимание на такие признаки, как: появление уплотнений, болезненные ощущения при надавливании на грудь, изменения кожи молочной железы, ее отечность, выделения из соска, асимметричное расположение молочных желез и сосков, увеличение подмышечных, над – и подключичных лимфатических узлов.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

- Проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления/жительства
- Посещайте врача-гинеколога **1 раз в год**
- Проводите самообследование груди **на 6-12 день** менструального цикла
- Проходите маммографию обеих молочных желез **1 раз в 2 года**, если вам **от 40 до 75 лет**.

Маммографию можно пройти **бесплатно** в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации или по направлению врача.

МЕТОДИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



①

осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков



②

поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон



③

в положении стоя, надавите на грудь тремя средними пальцами руки



④

начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке



⑤

затем сожмите каждый сосок по отдельности между большими и указательными пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость



⑥

продолжите обследование в положении лежа – вновь по кругу, каждую четверть по порядку



⑦

убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличение лимфоузлов) в области подмышек.