

МИФЫ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

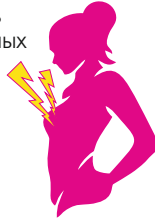
ОБРАЗОВАНИЕ В ГРУДИ = РАК

Около 80% образований молочной железы не являются злокачественными. Наиболее частые - кисты и фиброаденомы.



НЕ БОЛИТ = НЕ РАК

Большая часть злокачественных образований не вызывают болезненных симптомов на начальных стадиях заболевания.



У МУЖЧИН НЕ БЫВАЕТ РАКА ГРУДИ

На сто женских случаев заболевания приходится один мужской. Несколько тысяч мужчин заболевают раком груди ежегодно.



РАК ГРУДИ - БОЛЕЗЬ СТАРЫХ



7% заболеваний приходится на женщин в возрасте до 40 лет.

РАК ГРУДИ - НАСЛЕДСТВЕННАЯ БОЛЕЗнь



Только 5-10% случаев заболевания приходится на наследственную поломку генов, например BRCA1 и BRCA2.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ РАКА



Ежемесячные самостоятельные проверки очень важны, но они не могут заменить ежегодную маммографию, если ваш возраст выше 40 лет.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Ежегодно проходите осмотр у врача гинеколога;
- Если вам 40 лет и старше - 1 раз в 3 года проходите маммографию;
- Избегайте травмирования молочной железы;
- Не принимайте гормональные препараты без назначения врача;
- Избегайте хронических стрессовых состояний;
- При рождении ребенка не отказывайтесь от кормления грудью;
- Ведите здоровый образ жизни;
- Ежемесячно проводите самообследование груди.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков



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



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки



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



Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим и указательным пальцами, посмотрите не выделяется ли жидкость.



Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличенных лимфоузлов) в области подмышек.

СИМПТОМЫ РАКА ГРУДИ

- **Западание или втягивание соска**
- **Выделения из соска**
- **Припухлость в подмышечной впадине**
- **Отечность какой-либо части молочной железы**
- **Отек всей груди**
- **Изменение структуры кожи, появление ямочек**
- **Боль в области груди или соска**
- **Раздражение на коже**

Если вы обнаружили у себя хотя бы один симптом, срочно обратитесь к врачу!

