

Прохождение обследования

Рак молочной железы занимает первое место среди всех онкологических заболеваний у женщин – как в мире, так и в России. Однако, рак груди хорошо поддается лечению, если поймать болезнь на ранней стадии. На сегодняшний день единственным способом профилактики рака молочной железы является ранняя диагностика болезни.



Скрининговое обследование можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства



Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога



Хирургическое, лучевое и химиотерапевтическое лечение в России бесплатно



Единый Контакт-центр Департамента здравоохранения
города Севастополя

8-800-5-800-800 (с мобильных телефонов)

0-800-5-800-800 (со стационарных телефонов)

"Горячая линия" по обезболиванию
для пациентов с онкологическими заболеваниями

+7 978 791 83 72, +7 978 791 83 74



ПОБЕЖДАЯ РАК ГРУДИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГРУДИ



Занимайся спортом по 30-40 минут в день.



Придерживайся здорового питания.



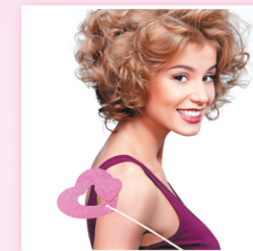
Избавься от вредных привычек.



Ежемесячно проводи самообследование.



Ежегодно проходи осмотр маммолога и гинеколога.



Избегай стрессов. Люби себя, люби жизнь!

*Согласно данным Национальной организации по борьбе с раком груди, регулярные упражнения снижают риск развития рака молочной железы, поднимая активность вашей иммунной системы и уменьшая уровень эстрогенов в крови.



**МИАЦ
ЦЕНТР**
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Осведомленность – лучшая защита!

ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ГРУДИ:

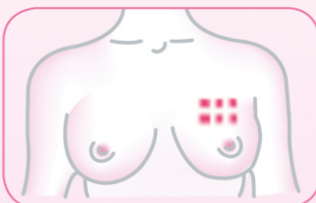
- Возраст. Наибольший риск наблюдается от 45 до 65 лет.
- Наличие первичных заболеваний молочной железы – мастопатии, атипичной гиперплазии.
- Нарушение репродуктивной функции: бесплодие, отсутствие родов, поздние первые роды (после 30 лет).
- Малоактивный и стрессовый способ жизни.
- Излишний вес.
- Курение и злоупотребление алкоголем.
- Нарушение состояния эндокринной системы: функции яичников и щитовидной железы.



ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:



Изменение формы или размера одной из молочных желез



Изменение участка кожи – припухлость, покраснение, втягивание или выпячивание



Увеличение подмышечных, над- и подключичных лимфоузлов



Втягивание соска, желтоватые или кровянистые выделения из соска



Изменения кожи соска – язвы, припухлость, покраснение



Наличие уплотнений

ПРИ НАЛИЧИИ ФАКТОРОВ РИСКА ИЛИ ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

ЕЖЕМЕСЯЧНО В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЦИКЛА ПРОВОДИ САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ

Перед зеркалом. Станьте вначале с поднятыми вверх руками, а потом с опущенными. Изменилась ли форма груди и цвет кожи? Сожмите сосок. Нет ли выделений?



Под душем. Левую руку положите за голову. Тремя пальцами правой руки слегка прощупайте себя сверху вниз круговыми движениями. То же самое сделайте с правой. Убедитесь, что нет уплотнений.



Лежа. Положите подушку под левую лопатку. Тремя пальцами правой руки прощупывайте левую грудь круговыми движениями, а также вверх и вниз. Убедитесь, что нет уплотнений, поверхностей похожих на апельсиновую корку. То же самое сделайте с правой грудью.



"Только около 5-10% случаев рака молочной железы являются наследственными. Всех остальных случаев можно было бы избежать. Профилактика, ранняя диагностика и регулярные физические нагрузки спасают жизни"

Диана Хейвен, основатель мировой сети Curves

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ – ЭТО ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ!

- Не каждое уплотнение является раком. Но заметив симптомы, незамедлительно обратитесь к врачу.
- Посещая гинеколога, не забывайте проверять состояние вашей груди.
- После 40 лет один раз в два года делайте маммографию.
- При постановке диагноза на 1 стадии в 95 % возможно успешное лечение.

