

Заболеемость раком молочной железы растет в большинстве стран мира в том числе увеличивается и в Республике Беларусь.

Статистические данные указывают на то, что все чаще это заболевание обнаруживают у молодых женщин.

### ФАКТОРЫ РИСКА

#### РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- Возраст после 35 лет
- Наследственная предрасположенность
- Характер питания (употребление в пищу большого количества животных жиров и малоого – клетчатки)
- Ожирение
- Первая беременность после 30 лет
- Появление менструаций до 12 лет, а менопаузы после 50
- Ранние, а также частые аборт
- Отказ от кормления грудью
- Гормональные нарушения
- Стресс и психические травмы
- Низкая физическая активность
- Хронические заболевания яичников и матки
- Нерегулярная половая жизнь
- Доброкачественные опухоли молочной железы
- Злоупотребление алкоголем

Часто опухоли молочных желез развиваются медленно и не вызывают болевых ощущений.

Поэтому всем женщинам рекомендуется **НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА.**

Чтобы вовремя обнаружить заболевание и немедленно обратиться к врачу, каждая женщина должна уметь

сама **ОБСЛЕДОВАТЬ СВОИ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ.**

Самообследование необходимо проводить всем девушкам и женщинам.

### РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА —

#### ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ!

#### Когда проводить самообследование и обследование?

Важно проводить самообследование регулярно, не реже одного раза в месяц

на 7-11 день от начала менструации. После наступления менопаузы (климакса) женщины должны обследовать молочные железы каждый месяц в один и тот же день.

#### Как проводить самообследование?



С опущенными руками осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков.



Поднимите руки за голову и осмотрите грудь. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.



Запрокиньте правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями прощупывайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



Обследуйте грудь в положении лежа. Прощупывайте круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска.



Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.

В настоящее время всем женщинам рекомендуется выполнение

**УЗИ молочных желез и маммография**

### УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

до 40 лет — 1 раз в год



### МАММОГРАФИЯ

40 - 49 лет — 1 раз в 2 года

(если врач не рекомендует другую схему), а после 50 лет — каждый год



**ТОЧНО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА И, ЕСЛИ ПОТРЕБУЕТСЯ ОПЕРАЦИЯ, НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ НЕЕ**

Диагноз «рак» — НЕ ПРИГОВОР!!!

Прогноз рака молочной железы —

ДОСТАТОЧНО БЛАГОПРИЯТЕН!!!



**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ  
КАКИЕ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЯ  
В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ –**

**плотный узелок,  
«шарик»,  
тяж,**

**изменение формы молочных желез,  
более высокое положение одной из них,  
складки или западения кожи,  
втянутый сосок,  
выделения из соска  
(особенно кровянистые) –**

**НЕМЕДЛЕННО  
ОБРАТИТЕСЬ**

**К ВРАЧУ**

**для уточнения диагноза  
и лечения**



*Ваша судьба –  
в Ваших руках!*

**ПАМЯТКУ ПОДГОТОВИЛИ:**

**УГЛЯНИЦА Константин Николаевич,**  
профессор, доктор медицинских наук,  
заведующий кафедрой онкологии  
УО «Гродненский государственный  
медицинский университет»,

**ХОРОВ Антон Олегович,**  
кандидат медицинских наук,  
ассистент кафедры онкологии УО «Гродненский  
государственный медицинский университет»

*Женщинам*  
**О ВАЖНОМ**

