

# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



## СИМПТОМЫ:

в большинстве случаев в первую очередь распознается по безболезненному узловому образованию в молочной железе

Также свидетельствовать о раке могут:

- изменение размеров и формы железы,
- втяжение кожи молочной железы
- отечность кожи
- втяжение соска
- экзема соска
- кровянистые выделения из соска
- плотный лимфатический узел в подмышечной области

## ФАКТОРЫ РИСКА:

1. возраст старше 40 лет
2. отсутствие родов, грудного вскармливания, первые роды после 30 лет
3. аборты
4. рак молочной железы у кровных родственников
5. доброкачественные заболевания молочной железы
6. травмы молочной железы
7. раннее наступление менструации (до 12 лет)
8. позднее наступление менопаузы (после 55 лет)
9. ожирение
10. ионизирующее излучение
11. ухудшение экологической ситуации
12. низкая физическая активность
13. гинекологические заболевания, заболевания щитовидной железы и печени
14. хронический стресс

# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



## СИМПТОМЫ:

в большинстве случаев в первую очередь распознается по безболезненному узловому образованию в молочной железе

Также свидетельствовать о раке могут:

- изменения в размере или форме груди
- втяжение кожи молочной железы
- отечность кожи
- втяжение соска
- экзема соска
- кровянистые выделения из соска
- плотный лимфатический узел в подмышечной области

## ФАКТОРЫ РИСКА:

1. возраст старше 40 лет
2. отсутствие родов, грудного вскармливания, первые роды после 30 лет
3. аборты
4. рак молочной железы у кровных родственников
5. доброкачественные заболевания молочной железы
6. травмы молочной железы
7. раннее наступление менструации (до 12 лет)
8. позднее наступление менопаузы (после 55 лет)
9. ожирение
10. ионизирующее излучение
11. ухудшение экологической ситуации
12. низкая физическая активность
13. гинекологические заболевания, заболевания щитовидной железы и печени
14. хронический стресс

## ПРОФИЛАКТИКА

Каждая женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, должна раз в два года проходить маммографию, а в промежутке между ними проводить самообследование молочных желез.

### ПРИЕМЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ

- 1 Встаньте перед зеркалом. Проверьте обе груди, нет ли в них чего-то необычного: не нарушена ли симметрия, не втянут ли сосок, нет ли втяжения кожи или ее отека. Для этого сначала положите руки на бедра, затем сцепите их за головой, посмотрите на себя справа и слева.
- 2 Продвигаясь вращательными движениями с легким нажимом, тщательно прощупайте левую молочную железу подушечками трех сомкнутых пальцев правой руки. То же самое сделайте в отношении правой молочной железы.
- 3 Осторожно сожмите каждый сосок и посмотрите, нет ли выделений. Об их наличии могут свидетельствовать и пятна на белье.
- 4 Повторите все это лежа на спине. При этом одну руку положите за голову, под лопатку подложите подушечку или сложенное полотенце: такая позиция облегчает обследование.

*Обследовав сами молочные железы, прощупайте подмышечные впадины, чтобы убедиться, что там нет уплотнений, а затем участок тела между грудью и шеей.*

Если вы заметили что-то неладное,  
**НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

В **80%** случаев женщины самостоятельно обнаруживают опухолевый очаг в молочной железе

## ПРОФИЛАКТИКА

Каждая женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, должна раз в два года проходить маммографию, а в промежутке между ними проводить самообследование молочных желез.

### ПРИЕМЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ

- 1 Встаньте перед зеркалом. Проверьте обе груди, нет ли в них чего-то необычного: не нарушена ли симметрия, не втянут ли сосок, нет ли втяжения кожи или ее отека. Для этого сначала положите руки на бедра, затем сцепите их за головой, посмотрите на себя справа и слева.
- 2 Продвигаясь вращательными движениями с легким нажимом, тщательно прощупайте левую молочную железу подушечками трех сомкнутых пальцев правой руки. То же самое сделайте в отношении правой молочной железы.
- 3 Осторожно сожмите каждый сосок и посмотрите, нет ли выделений. Об их наличии могут свидетельствовать и пятна на белье.
- 4 Повторите все это лежа на спине. При этом одну руку положите за голову, под лопатку подложите подушечку или сложенное полотенце: такая позиция облегчает обследование.

*Обследовав сами молочные железы, прощупайте подмышечные впадины, чтобы убедиться, что там нет уплотнений, а затем участок тела между грудью и шеей.*

Если вы заметили что-то неладное,  
**НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

В **80%** случаев женщины самостоятельно обнаруживают опухолевый очаг в молочной железе