

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- 1) Откажитесь от курения и употребления алкоголя
- 2) Придерживайтесь принципов здорового питания
- 3) Контролируйте массу тела
- 4) Будьте физически активными
- 5) Планируйте беременность
- 6) Не отказывайтесь от грудного вскармливания (не менее 6 месяцев после рождения ребенка)
- 7) Ежегодно проходите профосмотры и диспансеризацию

ФАКТОРЫ РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- раннее начало менструаций
- позднее наступление менопаузы
- отсутствие родов
- наличие абортов
- ушибы и травмы молочных желез
- избыточная масса тела, ожирение
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя)
- гиподинамия
- отягощенная наследственность

САМОДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ШАГ 1.

Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы: они должны иметь одинаковую форму и размер, а нижние границы быть на одном уровне

ШАГ 2.

Приподнимите грудь и рассмотрите ее с нижней стороны, кожа должна быть однородной и соответствующего цвета

ШАГ 3.

Несильно сдавите грудь пальцами на предмет выделений

САМОДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ШАГ 4.

Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине

ШАГ 5.

Ощупайте подмышечные впадины на предмет увеличенных лимфоузлов

**САМОСМОТР ДОЛЖЕН ПРОВОДИТЬСЯ
КАЖДЫЙ МЕСЯЦ НА 5-12 ДЕНЬ ЦИКЛА,
ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА –
КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В ОДИН И ТОТ ЖЕ ДЕНЬ**

МАММОГРАФИЯ - «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ДИАГНОСТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет

МАММОГРАФИЯ ВХОДИТ В ПРОГРАММУ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ. СВОЕВРЕМЕННОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЗВОЛИТ ДИАГНОСТИРОВАТЬ РАК МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ **НА РАННИХ СТАДИЯХ**

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (РМЖ) –

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ,
ИСХОДЯЩАЯ ИЗ ЭПИТЕЛИЯ
ТКАНИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Это одно из самых распространенных заболеваний у женщин, но не стоит забывать, что мужчины также подвержены этому виду злокачественных новообразований



ПРИЗНАКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- наличие уплотнения, опухолевого узла в молочной железе или подмышечной области
- изменение цвета и формы кожных покровов молочной железы
- цвет кожи молочных желез по типу «лимонной корочки»
- втяжение или углубление кожных покровов, шелушение
- выделения из молочной железы (особенно, кровянистые)



ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- визуальный осмотр (самоосмотр молочных желез, осмотр врача-специалиста)
- маммография
- УЗИ молочных желез
- биопсия опухоли
- КТ / МРТ молочных желез

