

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – самая распространенная форма злокачественных опухолей у женщин

По статистике каждая восьмая женщина рискует заболеть раком молочной железы. За последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в мире возросла и продолжает увеличиваться.

В России
30 % женщин регулярно обследуются у маммолога,
40 % обследуются нерегулярно,
30 % не обследуются вообще
«из-за отсутствия времени».



Почему возникает рак молочной железы?

На сегодняшний день неизвестна причина возникновения рака молочной железы, однако есть факторы риска, которые повышают вероятность возникновения рака молочной железы.



Факторы риска развития рака молочной железы:

- ✓ несбалансированное питание и избыточный вес
- ✓ аборт (увеличивают риск в 1,5 раза)
- ✓ ранняя первая менструация (до 12 лет)
- ✓ поздняя менопауза (старше 55 лет)
- ✓ кратковременное кормление грудью (до 6 месяцев)
- ✓ сахарный диабет 2 типа
- ✓ хронический стресс
- ✓ случаи рака молочной железы у родственниц



Малоизвестные и важные факты

- 1** Неправильно подобранное белье (тесное, с давящими металлическими косточками) может спровоцировать повреждение тканей груди и вызвать возникновение опухоли.
- 2** На ранних стадиях рак молочной железы трудно обнаружить. Однако самообследование позволяет контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями врача.
- 3** При ранней диагностике рака возможно сохранить или восстановить первозданную красоту груди.



Мифы о раке молочной железы:

1 миф: употребление кофе и использование дезодорантов вызывают рак

2 миф: женщины, которые не носят бюстгальтер, меньше рискуют заболеть раком молочной железы

3 миф: чем меньше размер груди, тем меньше риск развития рака молочной железы

4 миф: если у родственников по женской линии не было рака молочной железы, то я не заболею



Факторы, снижающие вероятность развития рака молочной железы:

- ✓ позднее начало менструаций (после 15 лет)
- ✓ раннее окончание менструаций (до 45 лет)
- ✓ кормление грудью более 6 месяцев
- ✓ регулярное самообследование молочных желез
- ✓ поддержание нормального веса тела
- ✓ отсутствие или редкое употребление алкоголя, отказ от табакокурения



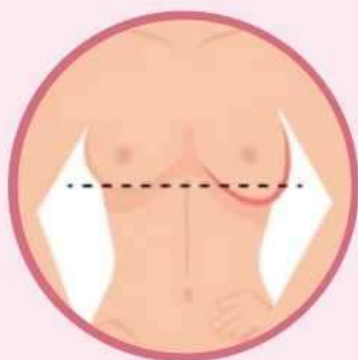
Как распознать заболевание?

- 1** Женщинам с 18 до 39 лет рекомендовано проходить осмотр молочных желез у врача не менее 1 раза в год, при необходимости проводить ультразвуковое исследование молочных желез.
- 2** В рамках диспансеризации с 40 до 75 лет каждой женщине необходимо 1 раз в 2 года проходить маммографию. Маммография позволяет выявить ранние формы рака на 2 года раньше появления первых признаков.
- 3** Проводить самообследование молочных желез.



Сигналы тревоги!

- ❗ Изменение внешнего вида (кожа, напоминающая корочку лимона, складки или углубления на коже) или формы молочной железы (асимметрия, приподнятость железы).
- ❗ Втяжение соска и кровянистые выделения из него.
- ❗ Образование, узел в молочной железе.
- ❗ Увеличение близлежащих подмышечных лимфоузлов.



Внимание!

Поставить окончательный диагноз злокачественного новообразования молочной железы или окончательно опровергнуть его может только врач-онколог.

Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени!

Возьмите за правило проводить самообследование молочных желез.

Ваши правильные действия могут спасти вам жизнь!



Помните – ваше здоровье в ваших руках!