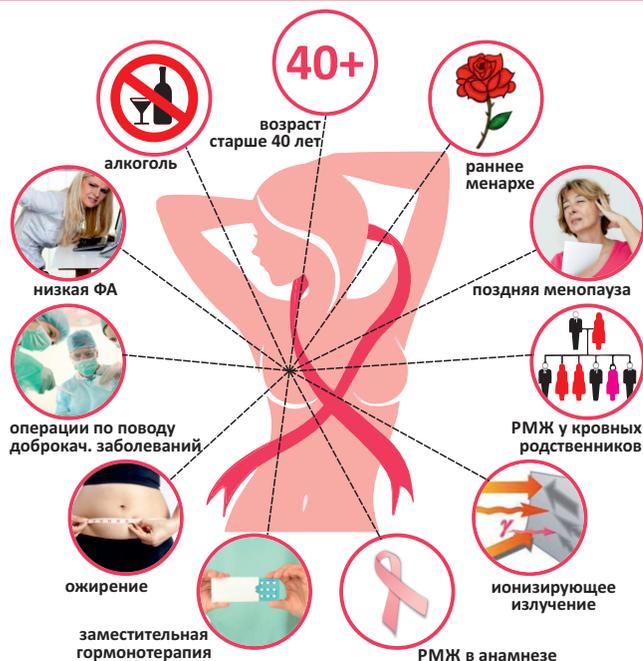


ФАКТОРЫ РИСКА:



- ✓ ВОЗРАСТ СТАРШЕ 40 ЛЕТ
- ✓ РАННЕЕ МЕНАРХЕ
- ✓ ПОЗДНЯЯ МЕНОПАУЗА
- ✓ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У КРОВНЫХ РОДСТВЕННИКОВ
- ✓ ИОНИЗИРУЮЩЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ
- ✓ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ В АНАМНЕЗЕ
- ✓ ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНОТЕРАПИЯ
- ✓ ОЖИРЕНИЕ И ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА
- ✓ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ
- ✓ АЛКОГОЛЬ
- ✓ НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ПОМНИТЕ,

что ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ
ПОСТАВИТЬ ВРАЧ-ОНКОЛОГ

**НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
СЛУЧАЙНЫМ ЛЮДЯМ!**



**ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ КАКИХ-ЛИБО ОТКЛОНЕНИЙ
ОТ НОРМЫ, НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ
К ВРАЧУ ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

КОНСУЛЬТАЦИИ

**ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**
Вы можете получить по «Телефону здоровья»

8 (8172) 72-00-60

КАЖДУЮ СРЕДУ И ЧЕТВЕРГ
с 15 до 16 часов

Материалы предоставлены главным внештатным
специалистом онкологом департамента здравоохранения
Вологодской области

Отпечатано в ООО «Вологодское ПО «Экран»
Российская Федерация, Вологодская область,
г. Вологда, ул. Чернышевского, д. 76,
тел.: 8 (8172) 54-12-12, 54-00-17
E-mail: ekran-vos@list.ru

Заказ № 545, 2017. Тираж 3000 экз.

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Вологодской области

Вологодский областной онкологический диспансер

Вологодский областной
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



18+

г. Вологда
2017

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ занимает **ПЕРВОЕ МЕСТО** по частоте среди всех злокачественных новообразований у женщин.

Смертность при данном диагнозе напрямую зависит от стадии заболевания, на которой была выявлена болезнь.



МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЙ:

- маммография
- ультразвуковое исследование (УЗИ)
- тонкоигольная биопсия (ТИБ)
- трепанбиопсия
- цитологическое и/или гистологическое исследование
- самообследование и др.

Женщинам **старше 40 лет** необходимо проходить **маммографическое исследование 1 раз в 2 года**

Женщинам **до 40 лет** **УЗИ молочных желёз 1 раз в 2 года**

ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ НУЖНО СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

АЛГОРИТМ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

1. Следует проводить при дневном освещении, перед зеркалом, раздетой до пояса.

2. Осмотреть **белье** – нет ли выделений из соска (кровянистых, желтоватых, а также бесцветных пятен).

3. Обследовать **соски** — нет ли покраснения, сыпи, шелушения, язвочек, сосок не должен быть уплощен или втянут в толщу железы. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения.

4. Осмотреть **кожу молочных желез** — нет ли на ней участков покраснения, побледнения, сыпи, изъязвлений. Следует приподнять железу и осмотреть ее с нижней стороны — нет ли опрелости, сыпи, язв. Иногда скрытая в толще железы опухоль может придать коже вид «лимонной корки», т. е. на ней заметны густо расположенные точечные втяжения.

5. Осмотреть перед зеркалом **обе молочные железы**. Сначала осмотреть их с опущенными, а затем с поднятыми вверх над головой руками. Железы должны иметь одинаковые размеры и форму, быть симметричными, соски и нижние границы желез на одном уровне, без выпячиваний, возвышений над уровнем кожи, без смещения и втянутости сосков, которые не выводятся при потягивании за них.

6. Ощупать молочные **железы и подмышечные впадины** в положении стоя и лежа на спине.

Кончиками пальцев последовательно круговыми движениями ощупать от соска к наружному краю железы по радиусу, по часовой стрелке или наоборот, не пропуская ни одного участка.

Таким образом, проверяют, нет ли в толще железы каких-либо затвердений или «шариков». При обследовании наружной стороны груди не забудьте ощупать подмышечные впадины.

Если железа большая или сильно отвисла, обследование удобнее проводить, немного повернувшись на бок: на правый, если обследуете наружную половину левой груди; на левый, если обследуете внутреннюю половину левой груди. Эти приемы повторяются при обследовании правой груди.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ:

ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РАЗМЕРОВ, БОЛЕЗНЕННОСТЬ, ПОЯВЛЕНИЕ ОПУХОЛЕВОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ВЫДЕЛЕНИЯ И/ИЛИ ДЕФОРМАЦИЮ СОСКА.

ВИДИМЫЕ ПРИЗНАКИ патологии молочной железы

