

## ПАМЯТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

### «Профилактика рака молочной железы»

Рак молочной железы – это самая распространенная среди женщин форма рака. Однако обнаруженное своевременно, это заболевание успешно поддается лечению.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти треть всех заболевших раком молочной железы женщин имеют возраст моложе 45 лет.

Профилактика рака молочной железы заключается в выполнении несложных правил, знать которые должна каждая женщина.

#### Самостоятельное обследование

Старайтесь проводить самообследование молочных желез как можно чаще – не реже 1 раза в месяц, а в идеале ежедневно.

1. Встаньте перед зеркалом и тщательно осмотрите свою грудь с опущенными руками. Обратите внимание на ее размеры, форму и симметричность, а также на внешний вид кожи и сосков.
2. Повторите те же действия, подняв руки за голову.
3. Поднимите правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями левой руки прощупайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Прodelайте то же самое с левой грудью.
4. По очереди сдавите соски у основания большим и указательным пальцами и осмотрите их на предмет каких-либо выделений.
5. Обследуйте грудь в положении лежа, прощупывая ее круговыми движениями по направлению от края к соску.
6. Круговыми движениями прощупайте левую и правую подмышечную области, обращая внимание на наличие уплотнений и посторонних образований.

Самообследование следует проводить на 6-12 день от начала менструации.

#### Тревожные симптомы

Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:

- уплотнения или посторонние образования в молочной железе;
- выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации;
- изменение структуры или цвета кожи молочной железы (сморщенная, покрасневшая, рябая кожа);
- увеличение или уменьшение молочной железы в размерах;
- изменение формы молочной железы;
- уплотнения в подмышечной области.

При выявлении у себя таких тревожных признаков следует незамедлительно обратиться к врачу!

#### Факторы риска рака молочной железы

- возраст старше 40 лет;
- случаи рака молочной железы, яичников, прямой кишки у близких родственниц по материнской линии;
- наличие доброкачественных образований молочной железы;
- гормональные нарушения;
- гиподинамия и избыточная масса тела;
- поздние первые роды;
- непродолжительное и неполноценное грудное вскармливание;
- травмы молочных желез, в том числе ношение неправильно подобранного нижнего белья;
- стрессы;
- вредные привычки (употребление алкоголя и табакокурение);
- женское одиночество.

## **Как предупредить возникновение рака молочной железы**

1. Не реже 1 раза в месяц проводите самообследование молочных желез.
2. Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники по месту жительства.
3. Дважды в год посещайте врача акушера-гинеколога.
4. Если вы старше 39 лет – не реже 1 раза в 2 года проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача по месту жительства).
5. При посещении солярия, а также отдыхая на пляже, загорайте с закрытой грудью.
6. Правильно питайтесь и ведите полноценную жизнь.
7. Старайтесь избегать серьезных стрессов.

### **Алгоритм действий при обнаружении у себя тревожных симптомов**

**1. При малейшем подозрении на патологию молочных желез – незамедлительно обращайтесь к лечащему врачу по месту жительства – маммологу, онкологу, терапевту или акушеру-гинекологу.**

2. Консультация врача по месту жительства включает сбор жалоб и анамнеза, осмотр молочных желез и регионарных лимфоузлов (подмышечных, шейных и надключичных). Осмотрены обязательно должны быть обе молочные железы, а не только та, по поводу которой вы обратились.

3. При наличии показаний вы будете направлены на дообследование: маммография у женщин в возрасте старше 39 лет, УЗИ молочных желез у женщин моложе 39 лет. Обследования проводятся бесплатно, по направлению врача с места жительства. При посещении врача будьте готовы сообщить дату вашей последней менструации, так как это может сказаться на качестве исследования.

4. При необходимости маммография может быть дополнена УЗИ молочных желез. Следует помнить, что не все выявленные при обследовании изменения свидетельствуют о злокачественной патологии, и часто могут быть пролечены по месту жительства.

5. В случае возникновения подозрения на онкологическое заболевание молочной железы, врач поликлиники по месту жительства или врач онколог первичного онкологического кабинета выдает направление в Центр амбулаторной онкологической помощи, а далее пациент направляется в поликлинику БУЗОО «Клинический онкологический диспансер». Прием в поликлинике ведется по предварительной записи.

6. На прием к врачу следует принести результаты маммографии, УЗИ молочных желез или любых других обследований, выполненных ранее по поводу патологии молочных желез по месту жительства или в других учреждениях.

7. Дальнейшая тактика является индивидуальной, и будет подробным образом разъяснена вам врачом-онкологом БУЗОО «Клинический онкологический диспансер».

### **Запомните!**

Поставить окончательный диагноз злокачественного образования молочной железы или окончательно отвергнуть его может только врач-онколог. Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени и постановке неверного диагноза.

Помните – ваше здоровье в ваших руках! Ваши правильные действия могут спасти жизнь.

БУЗОО «Клинический онкологический диспансер»