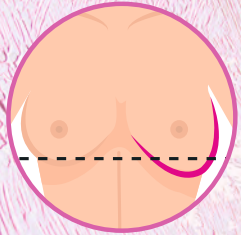




Выделения
из соска



Изменение формы
или появление
новой асимметрии
молочных желёз



Увеличение лимфатических узлов
в подмышечных
областях

**Помните: ранняя диагностика
позволяет вылечить
заболевание, а значит,
сохранить жизнь!**



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466

Тираж: 25 000 экземпляров
Распространяется бесплатно
2024 год



СЕКРЕТЫ ВАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ.

Рак молочной железы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





Рак молочной железы у женщин занимает первое место среди всех онкологических заболеваний. Ежегодно в России выявляется более 70 тысяч новых случаев, а средний возраст заболевших составляет 60 лет.

ПРОФИЛАКТИКА

Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рак молочной железы?

- 1** Самостоятельно обследовать молочные железы **1 раз в месяц**.
- 2** **1 раз в год** посещать маммолога.
- 3** С 40 до 75 лет включительно **1 раз в 2 года** проходить маммографию.

- Для женщин с сохранёнными менструациями обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры молочной железы. Самое подходящее время — на 6-10-й день от начала менструации, когда молочная железа находится в расслабленном состоянии, а при наступлении менопаузы — в один и тот же день каждого календарного месяца.

- Проводите самообследование ежемесячно, но не чаще, иначе изменения могут всякий раз быть слишком незначительными, чтобы вы их заметили. Проводите обследование при хорошем освещении, лучше всего после принятия душа.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Осмотр белья

Незначительные выделения из соска могут оставаться незамеченными, поэтому необходимо тщательно осмотреть бюстгальтер: нет ли на нём следов выделений из соска в виде кровянистых, бурых или желтоватых пятен.

ВТОРОЙ ЭТАП

Осмотр молочных желез

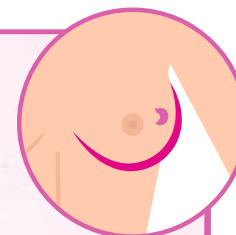
- Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом.
- Свободно опустите руки. Внимательно осмотрите в зеркале каждую грудь.
- Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди (одна грудь может быть немного больше — это нормально).
- Обратите внимание на симметричность обеих молочных желез: расположены ли они на одном уровне, равномерно ли перемещаются при поднятии и заведении рук за голову, при наклоне,

поворотах направо и налево, нет ли фиксации или смещения одной из желез.

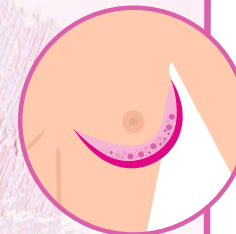
СИМПТОМЫ

Срочно обратитесь к врачу, если вы обнаружили один или несколько симптомов:

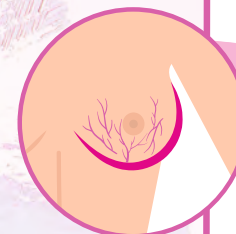
Уплотнение в молочной железе (даже самое маленькое)



Отечность кожи в виде «лимонной корки»



Расширение поверхностных вен (чёткая венозная сетка)



Втяжение, шелушение соска

