



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы

занимает **1 место среди** онкологических заболеваний женщин.

по статистике **каждая 8-ая женщина** имеет риск получить диагноз **рак молочной железы**

Вероятность заболевания резко повышается **после 40 лет** и с годами увеличивается

Рак молочной железы можно вылечить
В случае ранней диагностики

вероятность полного выздоровления **достигает 94%**

Семейные и генетические раки составляют **не более 5%** от всех случаев РМЖ

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

Рак груди хорошо поддается лечению, если поймать болезнь на ранней стадии.
На сегодняшний день единственным способом профилактики рака молочной железы является ранняя диагностика болезни



Скрининговое обследование можно пройти в поликлинике по месту жительства



Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога



Женщинам до 40 лет необходимо проходить клинический осмотр 1 раз в 2 года



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы

занимает **1 место среди** онкологических заболеваний женщин.

по статистике **каждая 8-ая женщина** имеет риск получить диагноз **рак молочной железы**

Вероятность заболевания резко повышается **после 40 лет** и с годами увеличивается

Рак молочной железы можно вылечить
В случае ранней диагностики

вероятность полного выздоровления **достигает 94%**

Семейные и генетические раки составляют **не более 5%** от всех случаев РМЖ

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

Рак груди хорошо поддается лечению, если поймать болезнь на ранней стадии.
На сегодняшний день единственным способом профилактики рака молочной железы является ранняя диагностика болезни



Скрининговое обследование можно пройти в поликлинике по месту жительства



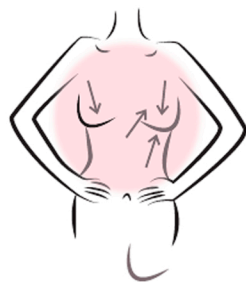
Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога



Женщинам до 40 лет необходимо проходить клинический осмотр 1 раз в 2 года



Приучите себя ежемесячно проводить самообследование молочных желез. Особенно важно выполнять этот совет женщинам старше 35 лет



Встаньте перед зеркалом прямо и положите руки на бедра. Внимательно осмотрите свои молочные железы на наличие следующих отклонений: изменение формы груди, втягивание соска, покраснение или увеличение отдельных зон, ямочки или шершавость, выделение из соска

Заложите руки за голову и в этом положении осмотрите обе молочные железы. Обратите внимание на нижнюю часть груди. В этом же положении (руки за головой) повернитесь вполборота направо, затем налево и проверьте на наличие вышеперечисленных изменений



Затем осторожно сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость



Теперь лягте, правую руку заложите за голову, как на рисунке, положите под правую лопатку маленькую подушку или скрученное полотенце. Круговыми движениями промассируйте вашу грудь и подмышечную впадину на предмет обнаружения необычных узелков или уплотнений под кожей. Затем то же самое надо проделать с другой стороны.

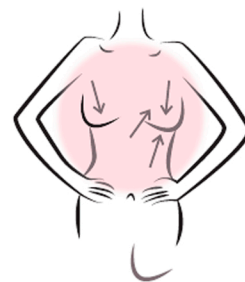
Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

г. Кызыл, ул. Дружбы, 44 тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru

www.rcmp17.ru



Приучите себя ежемесячно проводить самообследование молочных желез. Особенно важно выполнять этот совет женщинам старше 35 лет



Встаньте перед зеркалом прямо и положите руки на бедра. Внимательно осмотрите свои молочные железы на наличие следующих отклонений: изменение формы груди, втягивание соска, покраснение или увеличение отдельных зон, ямочки или шершавость, выделение из соска

Заложите руки за голову и в этом положении осмотрите обе молочные железы. Обратите внимание на нижнюю часть груди. В этом же положении (руки за головой) повернитесь вполборота направо, затем налево и проверьте на наличие вышеперечисленных изменений



Затем осторожно сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость



Теперь лягте, правую руку заложите за голову, как на рисунке, положите под правую лопатку маленькую подушку или скрученное полотенце. Круговыми движениями промассируйте вашу грудь и подмышечную впадину на предмет обнаружения необычных узелков или уплотнений под кожей. Затем то же самое надо проделать с другой стороны.

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

г. Кызыл, ул. Дружбы, 44 тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru

www.rcmp17.ru

