

ПРОФИЛАКТИКА

- при нарушении менструального цикла обратитесь в врачу;
- проводите самообследование молочных желез;
- грамотно подбирайте бюстгальтер;
- регулярно посещайте маммолога;
- не используйте гормональные препараты без назначения врача.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- В возрасте 20-40 лет осмотры в смотровом кабинете 1 раз в год;
- Ультразвуковое обследование молочных желез после 40 лет 1 раз в год;
- Рентгеновское профилактическое обследование молочных желез (маммография) после 40 лет 1 раз в 2 года.



ГБУЗ АО
"Областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы — самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин в экономически развитых странах.

Чаще всего он развивается в возрасте 55-65 лет, однако известны и случаи развития рака молочной железы в более раннем возрасте.



Рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний женщин

По статистике, каждая 8-я женщина имеет риск получить диагноз «рак молочной железы».

СИМПТОМЫ

Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:

- плотные образования в области железы, припухлости, не пропадающие после менструации;
- странные выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации, особенно опасным признаком является кровь;
- сморщенную, покрасневшую, рябую кожу;
- увеличение или уменьшение молочной железы в размерах, изменение формы груди.

При выявлении у себя таких тревожных признаков необходимо без промедления обратиться к маммологу.



ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст после 35 лет;
- травмы и повреждения тканей груди;
- доброкачественные новообразования груди в анамнезе;
- ежедневные стрессы;
- поздняя менопауза;
- хронические заболевания органов в области малого таза.



ПРОФИЛАКТИКА

- откажитесь от вредных привычек;
- занимайтесь умеренной физической активностью;
- питайтесь сбалансировано и следите за своим весом;
- проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

