

Для выявления на ранних стадиях хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития вы можете пройти:

диспансеризацию

1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр

ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Диспансеризация:

Важно

Информативно

В поликлинике по месту жительства

При наличии паспорта и полиса



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

profilaktica.ru

всё о профилактике заболеваний и здоровом образе жизни

vseorake.ru

информационный портал об онкологических заболеваниях

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ

Рак молочной железы — самая распространенная форма злокачественных новообразований у женщин

На что обратить внимание

Первый симптом рака в молочной железе можно обнаружить с помощью самостоятельной диагностики

Осмотр груди женщина должна проводить на 6–12 день менструального цикла

Необходимо обратить внимание на такие признаки как:

- появление уплотнений
- болезненные ощущения при надавливании на грудь
- изменения кожи молочной железы, ее отечность
- выделения из соска
- асимметричное расположение молочных желез и сосков
- увеличение подмышечных над- и подключичных лимфатических узлов

Методика самообследования молочных желез



осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков



поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон



в положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки



начните с внешней верхней четверти — ткань здесь обычно более плотная — и далее продвигайтесь по часовой стрелке



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



продолжите обследование в положении лежа — вновь по кругу, каждую четверть по порядку. Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличение лимфоузлов) в области подмышек

Как себя защитить?

- Проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления/жительства
- Посещайте врача-гинеколога 1 раз в год
- Проводите самообследование груди на 6–12 день менструального цикла
- Проходите маммографию обеих молочных желез 1 раз в 2 года, если вам от 40 до 75 лет
- Маммографию можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации или по направлению врача.

Лечение рака молочной железы на ранних стадиях — это шанс на полное выздоровление и сохранение груди!

