

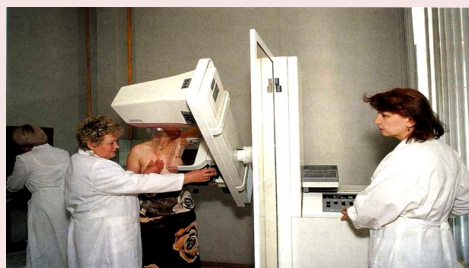


ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Срочно обратитесь к врачу, если Вы обнаружили: любое появившееся изменение в молочной железе, втяжение кожи или соска, отечность кожи в виде «лимонной корки», уплотнение в подмышечной области, выделения из соска (прозрачные, кровянистые). Не пугайтесь, если Вы заметили что-то (80% опухолей молочной железы доброкачественные), но обязательно покажитесь врачу. Для уточнения диагноза проводится УЗИ молочных желез или маммография.



Маммография – специальное рентгеновское исследование молочной железы. Женщинам старше 40 лет рекомендуется 1 раз в 2 года проходить маммографию, желательно вместе с клиническим обследованием груди у специалиста.



При постановке диагноза на ранних стадиях в 94 % случаев рак молочной железы можно вылечить.



Ваше внимательное отношение к себе обеспечит профилактику, более раннее выявление и своевременное лечение грозного заболевания.

МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 "В"

Тел./Факс: (4722) 52-90-13, 52-91-25

С каждым годом растет число женщин, у которых обнаруживается рак молочной железы.

Факторы риска заболеваний молочной железы: возраст после 35 лет, наследственность, физические травмы молочных желез, психические травмы, характер питания (при избыточной массе тела риск увеличивается), ранние, а также частые аборт, отказ от кормления грудью, гормональные нарушения.

Профилактика заболеваний молочной железы

Лучшая профилактика - регулярное обследование молочных желез и обязательное посещение врача – маммолога.

Соблюдайте **здоровый и активный образ жизни**, откажитесь от курения и алкоголя, следите за весом.

Избегайте стрессов.

Питание должно быть сбалансированным. Не рекомендуются жирные, консервированные и копченые продукты. Избегать блюд, приготовленных на термически обработанных жирах. Необходимо включать в рацион продукты, содержащие антиоксиданты, обладающие антиканцерогенным действием. Отдавайте предпочтение злакам, цитрусовым и богатым каротином овощам.



Пища, содержащая кобальт, угнетает дыхание атипичных, т.е. раковых клеток, сдерживает их деление и рост опухоли. Этим микроэлементом сравнительно богаты: горох, фасоль, белокочанная капуста, морковь, огурцы, салат, свекла, брусника, виноград, земляника, груша, черная смородина, говяжья печень, телятина. Полезны семена подсолнечника, тыквы, орехи, малина, зелень (укроп, петрушка, сельдерей), зеленый чай.

► **Не загорайте без верхней части купального костюма**, т.к. неумеренное пребывание на солнце опасно.

Самообследование – самый доступный и дешёвый метод исследования молочных желез для женщин до 45 лет, который позволяет контролировать их состояние, но не заменяет маммографию, УЗИ и др. методы диагностики. Самообследование необходимо проводить каждый месяц в 1-ой половине месячного цикла на 2-3-й день после окончания менструации.

► Разденьтесь до пояса. Перед зеркалом внимательно осмотрите молочные железы, обращая внимание на все признаки асимметричности, усиление венозного рисунка, изменение цвета груди или околососкового кружка.

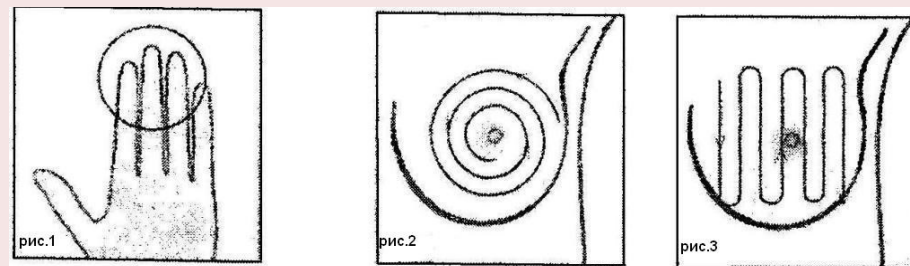
► Произведите осмотр лежа, подложив под плечо подушку, а затем стоя, подняв руку и заложив ее за голову.

Как проводить самообследование?

Подушечками пальцев обследуйте грудь (рис 1)

Начинайте осмотр с подмышечной области, далее двигаясь по спирали по направлению к соску (рис. 2)

Продолжите осмотр, двигаясь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди до подмышечной впадины (рис. 3)



Помните! Самонаблюдение и самообследование молочных желез 1 раз в месяц в течении 10 минут могут спасти Вам жизнь.

Регулярно посещайте врача маммолога – специалиста в области заболеваний молочных желез (не реже одного раза в 1-2 года)

Имейте всегда онконастороженность!