

**Маммографию
можно пройти
бесплатно
в поликлинике
по месту
жительства!**



Диспансеризация:

Важно
Информативно
В поликлинике
по месту жительства
При наличии
паспорта и полиса



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru
всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



vseorake.ru
информационный портал
об онкологических
заболеваниях

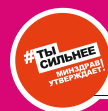


информационный сетевой ресурс
ЗДОРОВЬЕ УРАЛЬЦЕВ

**ПРОФИЛАКТИКА
РАКА МОЛОЧНЫХ
ЖЕЛЕЗ**



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



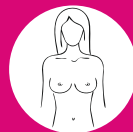
Рак молочной железы – самая распространенная форма злокачественных новообразований у женщин.

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

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 желёз



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 (увеличения 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

