



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У женщин на первом месте в структуре заболеваемости ЗНО находится **рак молочной железы.**

У каждой 5-6 женщины отмечается какая-либо патология молочной железы

Факторы риска развития рака молочной железы:

- **возраст**
- **травмы молочной железы**
- **нелеченные доброкачественные новообразования молочной железы**
- **стрессы**
- **раннее половое созревание и поздний климакс**
- **воспалительные гинекологические заболевания**
- **нерожавшие и некормившие грудью**

«Сигналы тревоги» рака молочной железы:

- **плотный узел в молочной железе**
- **изменение очертаний железы**
- **приподнятость железы**
- **складки или углубления на коже**
- **втяжение соска**
- **кожа, напоминающая корочку лимона**
- **кровянистые или другие выделения из соска**



Симптом площадки



**Деформация
молочной железы**



**Покраснение кожи
молочной железы**



**Симптом
«лимонной корки»**

**ПРАВИЛА
САМООБСЛЕДОВАНИЯ
МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ**



1) Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



2) Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



3) В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4) Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



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

6) Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7) Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Профилактика рака молочной железы:

- **излечение дисгормональных заболеваний молочных желез и хронических заболеваний придатков матки**
- **предупреждение и лечение заболеваний печени, гипотиреоза, атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета**
- **потребление животного жира в количестве, не превышающем 20% от общей калорийности пищи, предпочтение следует отдавать растительным жирам**
- **достаточное насыщение пищи овощами, фруктами и продуктами, богатыми витамином А и каротиноидами**

- **Женщинам старше 40 лет нужно регулярно проходить обследование молочных желез.**
- **Каждой женщине рекомендуется ежегодно проходить маммографию молочных желез.**

Помните, что рак можно предупредить, берегите себя от рака!

