

Рак молочной железы (РМЖ) – это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении это заболевание успешно поддается лечению.

## ФАКТОРЫ РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- раннее начало менструации;
- нарушения менструального цикла, сопутствующие гинекологические заболевания;
- поздняя менопауза;
- отсутствие родов, наличие абортов, отказ от грудного вскармливания;
- травмы и операции на молочной железе;
- рак молочной железы у родственниц по материнской линии;
- курение, алкоголь;
- наличие сахарного диабета, ожирение или повышенный индекс массы тела;
- низкая физическая активность;
- хронический стресс.

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

- раз в месяц проводите самообследование молочных желез;
- два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога;
- если Вы старше 40 лет, раз в 2 года проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у Вашего лечащего врача);
- если Вы старше 50 лет, проходите маммографию ежегодно;
- при посещении солярия загорайте с закрытой грудью;
- правильно питайтесь, нормализуйте свой вес;
- откажитесь от вредных привычек;
- учитесь справляться со стрессом.



КЛИНИКА ОНКОЭНДОКРИНОЛОГИИ  
профессора Афанасьевой

📍 г. Казань, ул. Фикрята Табеева, д.3

🌐 [www.onco-endo.ru](http://www.onco-endo.ru)

✉ [onco-endo@mail.ru](mailto:onco-endo@mail.ru)

☎ +7 (843) 207-28-27

+7 (996) 606-28-27

+7 (900) 327-28-82

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



## САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Важно знать, что 9 из 10 выявленных в молочной железе изменений обнаруживают сами женщины! Поэтому самообследование молочных желез так важно и подчас может спасти жизнь!

### КОГДА ПРОВОДИТЬ?

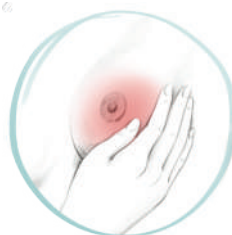
Регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе – в любой день месяца.

### НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

На любые изменения груди, такие как:



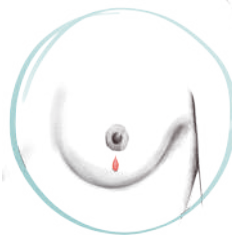
покраснения, воспаления



нагрубание и болезненность



стянутая или отекшая кожа



выделения из сосков

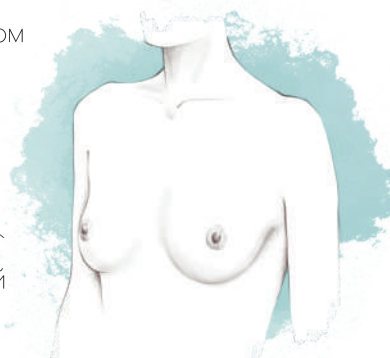


западение соска

## КАК ПРОВОДИТЬ?

1.

Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков. Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.



2.

Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости.

3.

В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой – правую).



4.

Начните с верхней внешней четверти – ткань железы здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

5.

Сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами. Посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6.

В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в п. 4). Пальпация в положении лежа – самая важная часть самопроверки.

Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под лопатку валик или твердую подушку.

7.

Прощупайте подмышечные и надключичные впадины. Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.



8.

Тщательно осмотрите бюстгалтер. Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.