

Алгоритм действий при обнаружении у себя тревожных симптомов

➤ При малейшем подозрении на патологию молочных желез незамедлительно обращайтесь к лечащему врачу по месту жительства – маммологу, онкологу, терапевту или акушеру-гинекологу.

➤ Консультация врача по месту жительства включает сбор жалоб и анамнеза, осмотр молочных желез и регионарных лимфоузлов (подмышечных, шейных и надключичных). Осмотры обязательно должны быть обе молочные железы, а не только та, по поводу которой вы обратились.

➤ При наличии показаний вы будете направлены на дообследование: маммография у женщин в возрасте старше 39 лет, УЗИ молочных желез у женщин моложе 39 лет. Обследования проводятся бесплатно по направлению врача с места жительства. При посещении врача будьте готовы сообщить дату вашей последней менструации.

➤ При необходимости маммография может быть дополнена УЗИ молочных желез. Следует помнить, что не все выявленные при обследовании изменения свидетельствуют о злокачественной патологии и часто могут быть пролечены по месту жительства.

➤ В случае возникновения подозрения на онкологическое заболевание молочной железы врач поликлиники по месту жительства выдает направление в поликлинику ГАУЗ АО «Амурский областной онкологический диспансер» по адресу: г. Благовещенск, ул. Октябрьская, 110. Прием в поликлинике ведется по предварительной записи.

➤ На прием к врачу следует принести результаты маммографии, УЗИ молочных желез или любых других обследований, выполненных ранее по поводу патологии молочных желез по месту жительства или в других учреждениях.

➤ Дальнейшая тактика является индивидуальной и будет подробным образом разъяснена вам врачом ГАУЗ «Амурский областной онкологический диспансер».



ЗАПОМНИТЕ!

Поставить окончательный диагноз злокачественного образования молочной железы или окончательно отвергнуть его может только врач-онколог.

Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени и постановке неверного диагноза.

**Помните – ваше здоровье в ваших руках!
Ваши правильные действия могут спасти жизнь.**



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГАУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН», т. 51-81-81, Заказ С-22-3412, Тираж 1000, 2022 год.

ГАУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
ГАУЗ АО «Амурский областной онкологический диспансер»



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Благовещенск, 2022

Рак молочной железы – это самая распространенная среди женщин форма рака. Однако, обнаруженное своевременно, это заболевание успешно поддается лечению. Ранняя диагностика рака молочной железы увеличивает шансы на выздоровление в три раза.

По данным Всемирной организации здравоохранения, почти треть всех заболевших раком молочной железы женщин имеют возраст моложе 45 лет.

Профилактика рака молочной железы заключается в выполнении несложных правил, знать которые должна каждая женщина

САМООСМОТР



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.



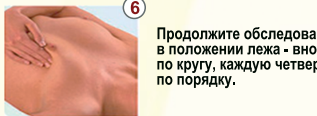
3 В положении стоя надавите на грудь тремя пальцами руки.



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 Нашупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога.

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

Старайтесь проводить самообследование молочных желез как можно чаще – не реже 1 раза в месяц, а в идеале ежедневно.

1 Остановитесь перед зеркалом и тщательно осмотрите свою грудь с опущенными руками. Обратите внимание на ее размеры, форму и симметричность, а также на внешний вид кожи и сосков.

2 Повторите те же действия, подняв руки за голову.

3-4 Поднимите правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями левой руки прощупайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Прodelайте то же самое с левой грудью.

5 По очереди сдавите соски у основания большим и указательным пальцами и осмотрите их на предмет каких-либо выделений.

6 Обследуйте грудь в положении лежа, прощупывая ее круговыми движениями по направлению от края к соску.

7 Круговыми движениями прощупайте левую и правую подмышечную области, обращая внимание на наличие уплотнений и посторонних образований.

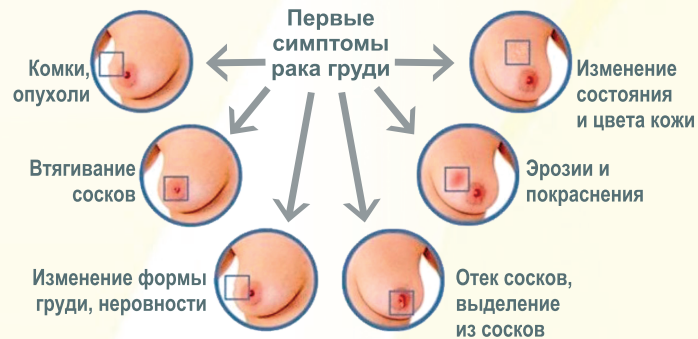
ВНИМАНИЕ! Самообследование следует проводить на 6-12 день от начала менструации.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога.

Тревожные симптомы

Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:

- уплотнения или посторонние образования в молочной железе;
- выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации;
- изменение структуры или цвета кожи молочной железы (сморщенная, покрасневшая, рябая кожа);
- увеличение или уменьшение молочной железы в размерах;
- изменение формы молочной железы;
- уплотнения в подмышечной области.



При выявлении у себя таких тревожных признаков следует незамедлительно обратиться к врачу!

ФАКТОРЫ РИСКА рака молочной железы

- ❖ возраст старше 40 лет;
- ❖ случаи рака молочной железы, яичников, прямой кишки у близких родственниц по мате-ринской линии;
- ❖ наличие доброкачественных образований молочной железы;
- ❖ гормональные нарушения;
- ❖ гиподинамия и избыточная масса тела;
- ❖ поздние первые роды;
- ❖ непродолжительное и неполноценное грудное вскармливание;
- ❖ травмы молочных желез, в том числе ношение неправильно подобранного нижнего белья;
- ❖ стрессы;
- ❖ вредные привычки (употребление алкоголя и табакокурение);
- ❖ женское одиночество.

Как предупредить возникновение рака молочной железы

- ❖ Не реже 1 раза в месяц проводите самообследование молочных желез.
- ❖ Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники по месту жительства.
- ❖ Дважды в год посещайте врача акушера-гинеколога.
- ❖ Если вы старше 39 лет – не реже 1 раза в 2 года проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача по месту жительства).
- ❖ При посещении солярия, а также отдыхая на пляже, загорайте с закрытой грудью.
- ❖ Правильно питайтесь и ведите полноценную жизнь.
- ❖ Старайтесь избегать серьезных стрессов.