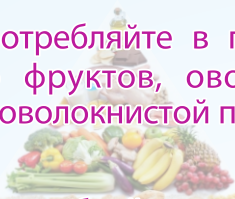




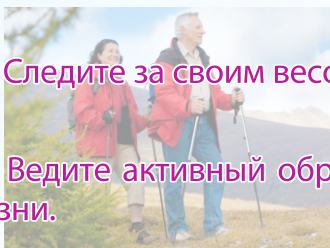
10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

3. Следите за своим весом.



4. Ведите активный образ жизни.

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками.

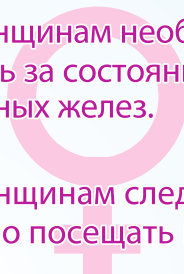


6. Откажитесь от курения.



7. Следите за состоянием Вашей кожи.

8. Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез.



9. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

10. Ежегодно проходите профилактические осмотры.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

Непроходящий кашель или охриплость голоса, одышка, затруднение глотания

Значительное снижение веса (по неочевидной причине)

Боль в груди, потеря аппетита

Безболезненные увеличенные лимфоузлы

Длительное повышение температуры тела

Заметное, не проходящее изменение ритма дефекации (по неочевидной причине)



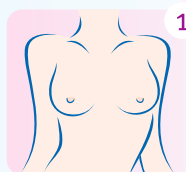


РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Лучшая профилактика рака молочной железы - МАММОГРАФИЯ

- Женщины **от 40 лет** должны проходить маммографию **1 раз в 3 года**;
- Женщины **от 50 до 69 лет** должны проходить маммографию **1 раз в 2 года**;
- При диагнозе «мастопатия» рекомендовано УЗИ молочных желез по показаниям врача;
- Осмотр молочных желез 1 раз в год врачом при посещении гинеколога;
- **Самообследование молочных желез и подмышечной области важно выполнять всем женщинам ежемесячно, вне зависимости от возраста.**

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



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



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



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



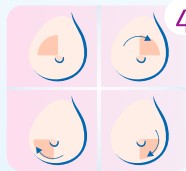
- 5** Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



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



- 7** Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличения лимфоузлов) в области подмышек.



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

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

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