

10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

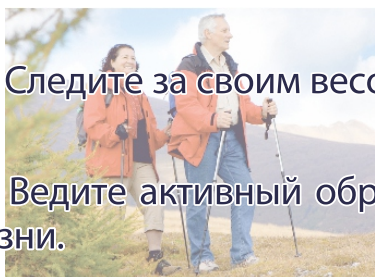


1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

3. Следите за своим весом.



4. Ведите активный образ жизни.

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками.



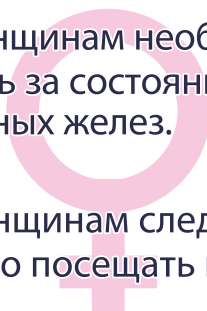
6. Откажитесь от курения.

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

Боль в груди, потеря аппетита

Длительное повышение температуры тела

Значительное снижение веса (по неочевидной причине)

Безболезненные увеличенные лимфоузлы

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

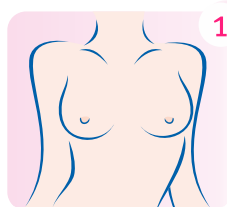


РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

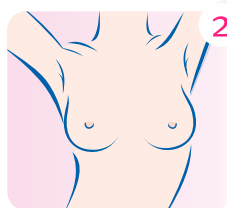
Лучшая профилактика рака молочной железы - РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ МАММОГРАФИИ

- Женщины **от 40 до 74** лет должны проходить маммографию **1 раз в 2 года**;
- Осмотр молочных желез не реже 1 раза в год при посещении врача гинеколога/акушера;
- **Самообследование молочных желез и подмышечной области важно выполнять всем женщинам ежемесячно, вне зависимости от возраста**;
- **УЗИ молочных желез является дополнительным методом исследования.**

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



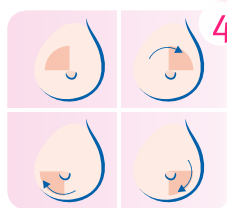
- 1** Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков



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

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

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением гинеколога/акушера.



Официальный портал
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!
TAKZDOROVO.RU



Официальная группа ВКонтакте Центра общественного
здоровья и медицинской профилактики Пермского края
VK.COM/COZMP59