



Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения Нижегородской области
«Нижегородский областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

Профилактика рака молочной железы

Нижегород, 2020



Рак молочной железы в настоящее время занимает первое место среди других онкологических заболеваний. Ежегодно им заболевают примерно 1 миллион женщин, и каждая вторая погибает из-за несвоевременного выявления опухоли. Столкнуться с такой

проблемой может каждая, именно поэтому профилактика рака молочной железы играет немаловажную роль.

Рак груди чреват следующими последствиями:

- Хирургическое удаление груди, пораженной опухолью, может привести к психологическим травмам, так как восстановить утраченную часть молочной железы полностью невозможно.
- При повреждении или удалении близко расположенных к молочной железе лимфоузлов может возникнуть утрата подвижности верхних конечностей. Восстановить прежнюю подвижность помогут особые упражнения.
- После проведения курсов химиотерапии в результате угнетения иммунитета возникают такие неприятные последствия, как облысение, ломкость ногтей, венозные сетки на груди и руках.
- Отхождение метастазов в соседние органы.

По статистике опухоль грудных желез чаще всего встречается у женщин возрастной категории от 40 до 60 лет.

Самостоятельное обследование груди. Каждый месяц в первую неделю после завершения менструации следует проводить пальпацию молочных желез. Тщательно изучив свою грудь, можно вовремя заметить какие-либо изменения (болезненность, комки, впадины) и обратиться за помощью к врачу-маммологу.

Самоосмотр молочной железы.

- 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 (увел. лимфоузлов) в области подмышек.

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

Сайт: cmp.zdrav-nnov.ru
Инстаграм: [be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)
Вконтакте: <https://vk.com/nocmp>