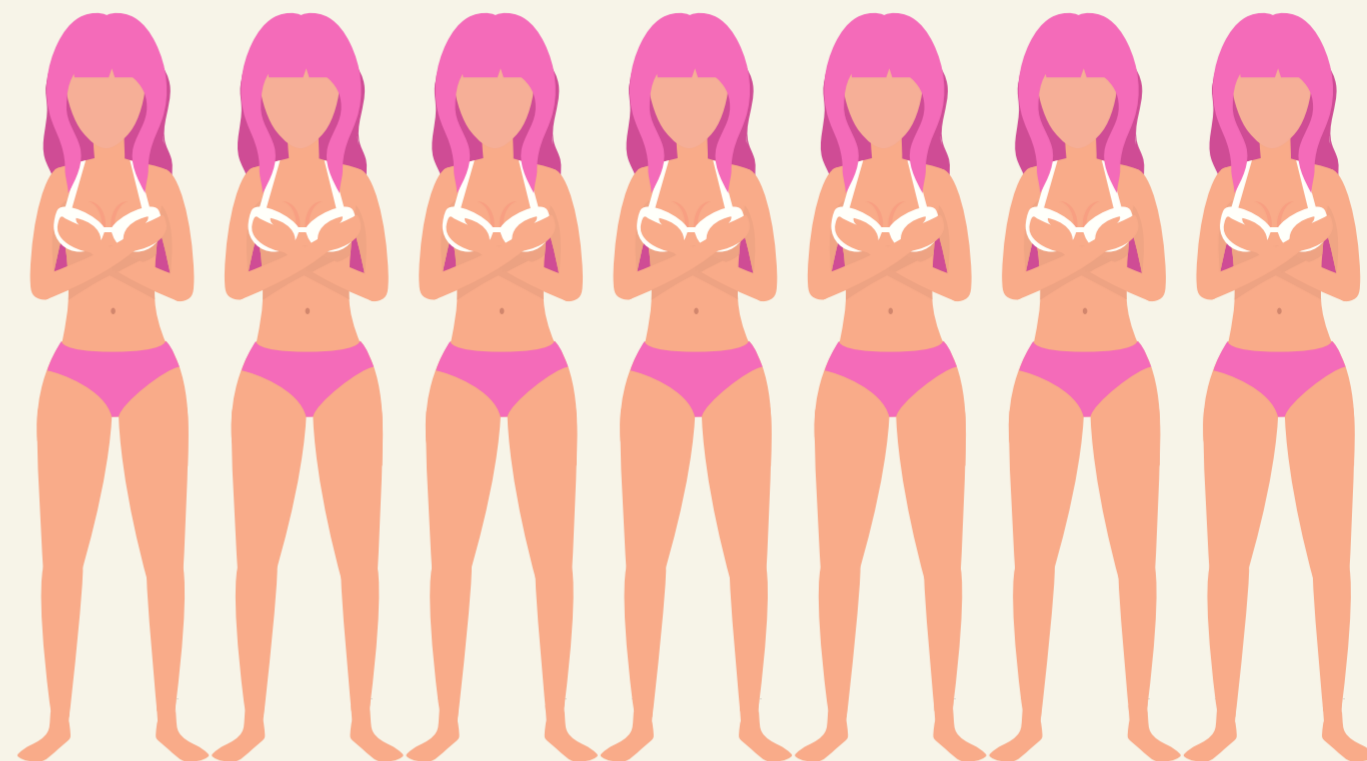




# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы — самая распространенная онкопатология среди женщин в России и мире.



**1 из 8** женщин диагностирует рак груди на протяжении своей жизни

## ФАКТОРЫ РИСКА



раннее менархе,  
поздняя менопауза



отсутствие родов,  
аборты



лишний вес,  
сахарный диабет



курение, алкоголь



наследственность



стресс

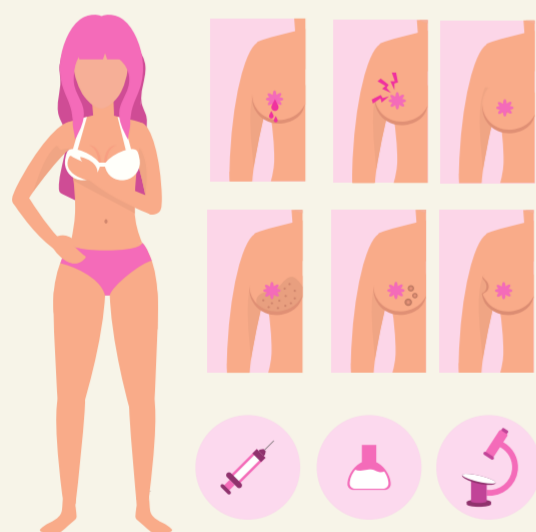


гиподинамия

**КАЖДЫЕ 13 МИНУТ В МИРЕ ОДНА ЖЕНЩИНА УМИРАЕТ ОТ РАКА ГРУДИ**



## СИМПТОМЫ



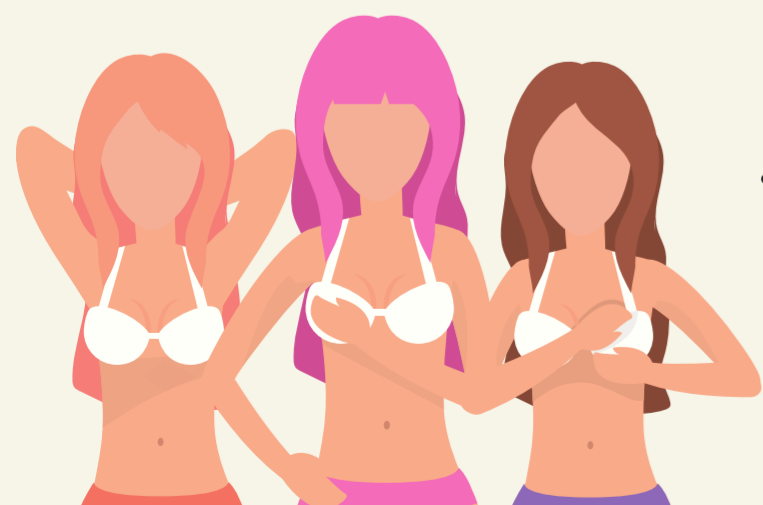
- западание или втягивание соска
- выделения из соска
- припухлость в подмышечной впадине
- изменение структуры кожи, ямочки
- отечность части молочной железы
- отек всей молочной железы
- боль в области груди, соска

## ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ?



- правильно питаться
- больше двигаться
- исключить вредные привычки
- каждый месяц на 5-12 день менструации проводить самообследование груди
- с 40 лет 1 раз в 2 года делать маммографию, до 40 лет - ультразвуковое исследование

## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?



- маммографию можно пройти в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации
- при любых изменениях незамедлительно обратиться ко врачу по месту жительства

## КОНТАКТЫ



Центр медицинской профилактики  
(831) 274-61-04

Call-центр Нижегородского онкодиспансера  
(831) 282-00-01



запишись через портал Госуслуг в консультативный центр онкодиспансера

**ЛУЧШЕ РЕГУЛЯРНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ И ЖИТЬ СПОКОЙНО, ЧЕМ ОТТЯГИВАТЬ ПОХОД КО ВРАЧУ И БОЯТЬСЯ!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



[www.nnood.ru](http://www.nnood.ru)



Ассоциация онкологов  
Нижегородской области

