



Факторами риска развития таких заболеваний являются:

- гормональные изменения в организме - нарушение обмена женских гормонов – эстрогенов;
- возраст старше 35 лет;
- травмы молочной железы;
- нелечённые доброкачественные новообразования молочной железы;
- хронические стрессы;
- раннее половое созревание и поздний климакс;
- воспалительные гинекологические заболевания;
- нерожавшие и не кормящие женщины.

Самым действенным и доступным методом выявления патологии молочной железы является регулярное обследование, и прежде всего самообследование молочных желез. Каждая женщина способна заметить малейшие изменения в молочных железах и вовремя обратиться к специалисту.

Самообследование молочных желез необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-12 день менструального цикла, считая от первого дня менструации, а женщинам в менопаузе – ежемесячно. Самообследование состоит из осмотра и ощупывания молочных желез в положении стоя и лежа при хорошем освещении. Регулярно осматривайте бельё, обращая внимание на наличие пятен (крови, белковые выделения) в местах соприкосновения соска с бельём.

Обследование в положении стоя:

Встаньте перед зеркалом прямо. Внимательно осмотрите свои молочные железы. Убедитесь в том, что они одинаковые по форме и размеру, а нижние их границы расположены на одном уровне. Обратите внимание на форму и изменение цвета кожи, наличие отёчности, впадин на коже или ее шелушение. Осмотрите соски - нет ли втяжений, изменений цвета кожи, изъязвлений.



1. Положите руки на бока – осмотрите обе молочные железы.
2. Повернитесь вполоборота направо – осмотрите левую железу.
3. Далее повернитесь вполоборота налево – осмотрите правую железу.
4. Заложите руки за голову и в этом положении осмотрите обе молочные железы. В положении руки за головой повернитесь вполоборота направо – осмотрите левую молочную железу. Точно также повернитесь вполоборота налево и осмотрите правую молочную железу. В конфигурации желез не должно быть отклонений от нормы и в положении с поднятыми руками.
5. Правой ладонью ощупайте левую молочную железу – нет ли затвердений, уплотнений, узлов. Если железа больших размеров, то необходимо поддержать ее снизу: левой рукой левую железу,



зу, правой – правую, а ладонью противоположной руки ощупать попеременно молочные железы. Необходимо внимательно пальпировать всю ткань железы и подмышечную область.

6. Осторожно сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательными пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.

Обследование в положении лежа:

Правую руку заложите за голову, а ладонью левой руки ощупайте правую молочную железу. Подобным образом обследуйте левую железу.

Положите под правую лопатку маленькую подушку или сложенное в несколько раз одеяло и опустите правую руку. Пальцами левой руки ощупайте правую молочную железу и правую подмышечную впадину. Кончиками пальцев тщательно прощупайте всю молочную железу. Продвигать пальцы надо по часовой стрелке от центра к периферии так, чтобы был прощупан каждый участок. Слегка сожмите сосок, определите наличие выделений. Затем то же самое надо проделать с другой стороны.



СИГНАЛАМИ ТРЕВОГИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- узел в молочной железе;
- изменение очертаний железы;
- приподнятость железы;
- складки или углубления на коже;
- втяжение соска;
- кожа, напоминающая корочку лимона;
- выделения из соска.

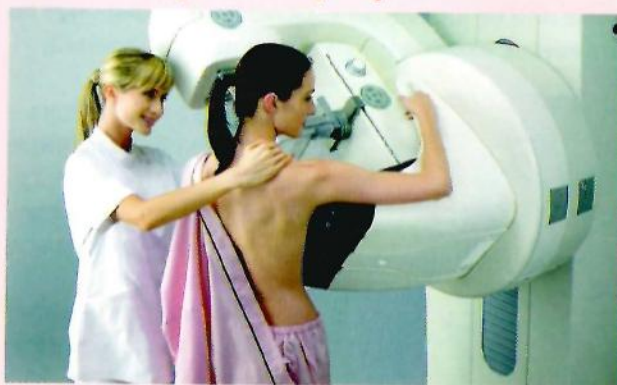
Видимые признаки патологии молочной железы



Самообследование направлено прежде всего на получение доказательств отсутствия заболеваний. Если вы считаете, что обнаружили у себя какое-то отклонение, либо если с момента последнего обследования появились заметные изменения, разумно обратиться к врачу, даже если нет уверенности в правильности своей находки. Отметьте для себя местоположение опухоли или изменения. Большая часть опухолей не являются злокачественными, но только врач может определить наличие патологии. Даже если будет выявлен рак молочной железы, лечение будет эффективно при выявлении опухоли на раннем этапе.

Никогда не откладывайте посещение врача «на завтра». Это может спасти Вашу грудь и Вашу жизнь.

Наличие любых «непривычных» изменений в молочных железах является прямым показанием для обращения к врачу, желательно к специалисту маммологу по месту медицинского обслуживания или в поликлинику Республиканского клинического онкологического диспансера (г. Ижевск, ул. Ленина, 102).



Не лечитесь самостоятельно или по совету знакомых. Применение грелок, припарок, компрессов без рекомендации врача может привести к тяжелым последствиям.

Кроме ежемесячного самообследования, каждой женщине рекомендуется ежегодно проходить осмотр у гинеколога, женщинам старше 35 лет делать УЗИ и маммографию молочных желез один раз в два года, а после 50 лет – ежегодно.

Большинство проблем, которые могут возникнуть с каждым, решаются достаточно просто. Главное – доверить их решение профессионалам, поскольку, по словам Гёте: «Можно видеть и понимать только то, что знаешь».

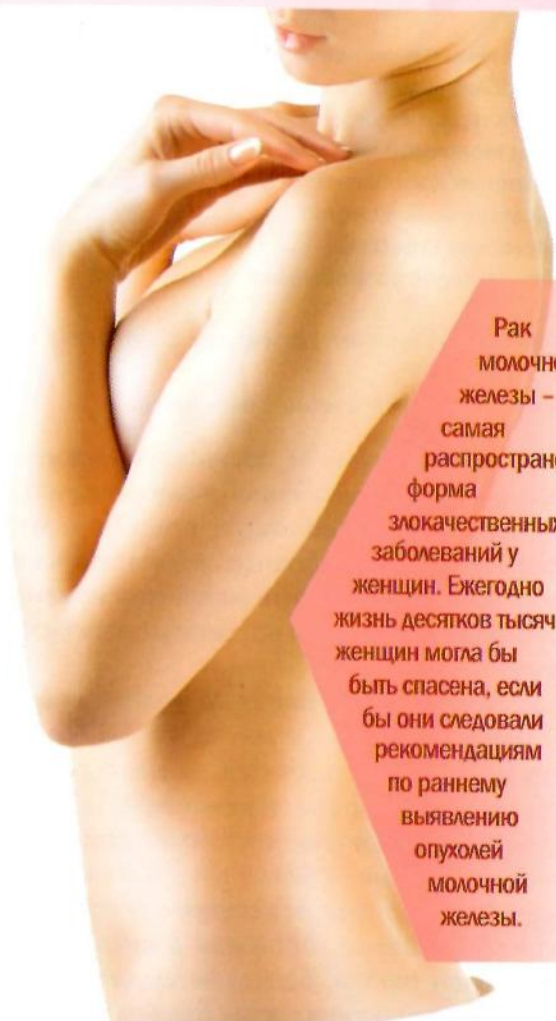
Заболевания молочной железы, в том числе и рак молочной железы в настоящее время надежно излечимы.

**ПОМНИТЕ,
ЧЕМ РАНЬШЕ ОБНАРУЖЕНА ОПУХОЛЬ,
ТЕМ УСПЕШНЕЕ БУДЕТ ЛЕЧЕНИЕ!**



Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики
Территориальный фонд обязательного
медицинского страхования
Удмуртской Республики

ЖЕНЩИНАМ О ВАЖНОМ



Рак молочной железы – самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин. Ежегодно жизнь десятков тысяч женщин могла бы быть спасена, если бы они следовали рекомендациям по раннему выявлению опухолей молочной железы.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ.

Позволяет обнаружить изменения молочных желез между приемами врача и держать ситуацию под контролем.

Возьмите за правило:

1 раз в месяц с 6-го по 12-й день цикла, а при наступлении менопаузы — в один и тот же день каждого календарного месяца:

1. Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму груди, внешний вид кожи и сосков.
2. Поднимите руки за голову и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.
3. В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями прощупайте правую грудь тремя пальцами левой руки. Начните с верхней внешней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке, повторите это с левой грудью.
4. Зажмите каждый сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите: — нет ли каких-либо выделений.
5. Продолжите обследование в положении лёжа. Прощупайте каждую грудь круговыми движениями с лёгким надавливанием, начиная от края, продвигайтесь в направлении соска.
6. Прощупайте лимфоузлы в подмышечных и надключичных областях. В норме они не прощупываются.

Должны настораживать симптомы: уплотнения, выделения из сосков, болезненные ощущения. В случае обнаруженных изменений незамедлительно обратитесь к врачу.

**ЗНАЙТЕ! ВЫЯВИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
НА РАННИХ СТАДИЯХ МОЖНО ТОЛЬКО У ВРАЧА.**

САМОДИАГНОСТИКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА, А ПОМОГАЕТ ОБНАРУЖИТЬ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ФОРМЫ РАКА И ЧАСТО, НА БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТАДИИ, ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ ВЫЯВИТЬ ВРАЧ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПОСЕЩЕНИИ.

Материал подготовлен при поддержке компании Новартис

 NOVARTIS

1010774/BC/AS/08.18/45000



68 547

Новых случаев рака молочных желез регистрируется в РФ ежегодно.²

Что нужно знать, чтобы эта беда Вас не коснулась.

ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ

ЧТО ТАКОЕ РМЖ?

Рак молочной железы – это злокачественная опухоль, возникающая в клетках железистой ткани женской груди.

ЭТО БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА?

Не только.

Риск заболевания РМЖ есть у каждой восьмой женщины в России!³

Согласно данным по распространенности злокачественных новообразований у российских женщин, РМЖ занимает 1-е место. В возрасте 40–54 лет им страдают 29,6%¹ женщин, а среди женщин всех возрастов эта цифра составляет 21%.

ВЕРоятность заболеть резко повышается после 40 лет и дальше растет.³

40 лет – активный женский возраст. Чем заняты женщины в это время?

- Детьми, семьей.
- Карьерным ростом.
- Дополнительным образованием.
- Спортом.
- Путешествиями.
- Самореализацией во всех областях.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ РАКУ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАБРАТЬ ЭТО У ВАС!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Только раннее выявление рака молочной железы гарантирует нормальную продолжительность жизни и дает шанс на полное выздоровление – в случае ранней диагностики эта вероятность достигает **94%**.³

Выявить РМЖ помогут обязательные приемы у врача и самообследование.

¹ Статистика злокачественных новообразований женской половой сферы. Е.М. Аксель «Онкогинекология», 2012, № 1, с. 18–23. А.Д. Каприн, В.В. Старинский, Г.В. Петрова. Злокачественные новообразования в России в 2016 году. МНИОИ им. П.А. Герцена – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, Москва, 2018 г.

ПОРА НАЧАТЬ СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

КАК ЧАСТО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА-МАММОЛОГА?³

Женщинам **до 35 лет** необходимо посещать маммолога 1 раз в 3 года.

В возрасте **от 36 до 40 лет** – 1 раз в 2 года.

После 41 года посещение врача и проведение маммографии рекомендуется женщинам в обязательном порядке 1 раз в год. В случае отягощенной наследственности маммолога лучше посещать дважды в год.

Именно эта регулярность позволит отслеживать состояние молочных желез, поможет выявить болезнь на ранних стадиях и тем самым спасти жизнь.

ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РМЖ?³

- Наследственность.
- Курение, алкоголь, неправильное питание, недостаток физической активности.
- Сильный стресс, избыточное пребывание на солнце, травмы и повреждения груди.
- Аборты (увеличивают риск до 1,5 раз), ранняя первая менструация (до 12 лет), краткосрочное кормление грудью, поздний климакс (после 55 лет).
- У женщин, родивших первого ребенка после 30 лет, риск заболевания РМЖ в 2–5 раз выше по сравнению с первородящими до 19 лет.

ТОЛЬКО РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ГАРАНТИРУЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ И ДАЕТ ШАНС НА ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ!

Узнать больше информации о заболевании и диагностике можно на сайте **ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ**

² Практические рекомендации RUSSCO по лекарственному лечению злокачественных опухолей. М., 2017, с. 105–34. https://rosoncweb.ru/standarts/RUSSCO/2017/recoms.2017_08.pdf / *Prakticheskie rekomendatsii RUSSCO po lekarstvennomu lecheniu zlokachestvennykh opukholei*. М., 2017; с. 105–34. https://rosoncweb.ru/standarts/RUSSCO/2017/recoms.2017_08.pdf [in Russian]

³ По данным ВОЗ. <http://www.who.int/fu/>