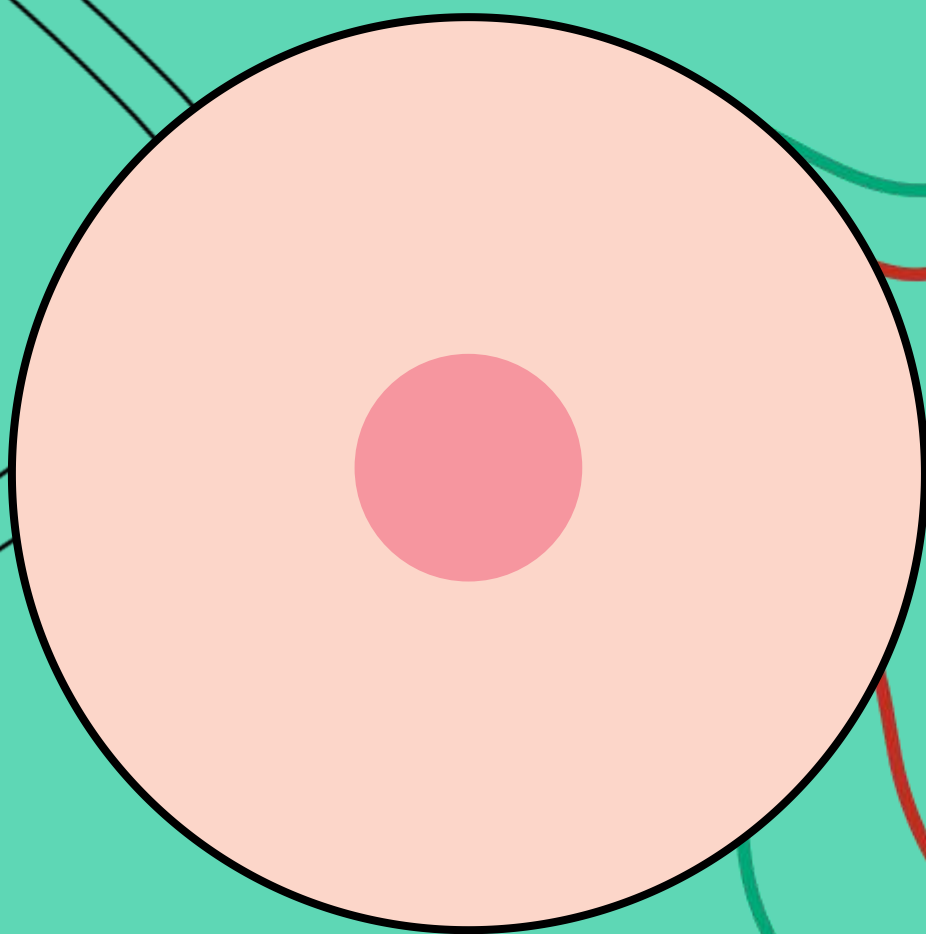


РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

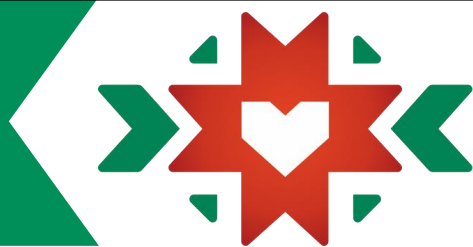
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Осведомленность - первый шаг в борьбе

15 октября

Факты



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Рак молочной железы является одним из самых распространенных онкологических заболеваний среди женщин

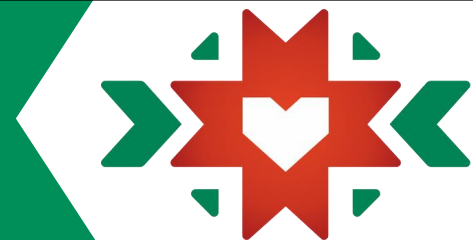
В Российской Федерации в 2023 году зарегистрированы более 74 тыс. новых случаев. Общее количество больных составило более 794 тыс. человек

Половина случаев рака молочной железы встречается у женщин, не подвергавшихся воздействию каких-либо специфических факторов риска

На лица мужского пола приходится примерно 0,5–1% всех случаев рака грудной железы



Симптомы рака молочной железы



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Любое образование в молочной железе

Изменение цвета и формы кожных покровов молочной железы

Втяжение кожных покровов над образованием

Деформация молочной железы, уменьшение или увеличение ее размеров

Отечность ареолы и/или кожи молочной железы («лимонная корочка»)

Отклонение соска в сторону, его шелушение

Кровянистые выделения из соска

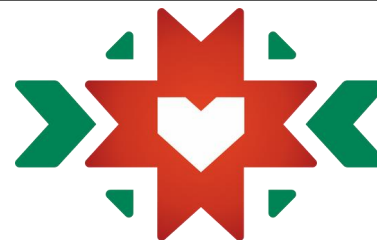
Уплотнение, увеличение подмышечных лимфатических узлов на стороне образования

Неприятные ощущения, болезненность в области молочной железы



При обнаружении хотя бы одного из вышеперечисленных признаков необходимо обратиться за медицинской помощью!

Факторы риска развития рака молочной железы



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Раннее начало менструаций
(ранее 12 лет)

Поздняя менопауза
(позже 55 лет)

Отсутствие родов

Наличие аборт

Отказ от кормления грудью

Случаи рака молочной железы
у родственниц

Ушибы и травмы
молочной железы

Курение, потребление алкоголя

Хронический стресс

Низкая физическая
активность

Ожирение
или повышенная
масса тела

Сахарный диабет

Гормональная терапия



Женщине рекомендовано проходить

→ профилактический осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом-акушером-гинекологом 1 раз в год в возрасте от 18 лет и старше

→ диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья 1 раз в год в возрасте от 18 до 49 лет включительно

→ маммографию
от 40 лет 1 раз в два года до 75 лет включительно

Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов рака молочной железы, в том числе – непальпируемого



Самообследование молочных желез

- 1 Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму каждой груди
- 2 Поднимите руки за голову и осмотрите каждую грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение цвета кожи, формы молочных желез
- 3 В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями тремя средними пальцами левой руки прощупывайте правую грудь. Начните с верхней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Повторите то же самое с левой грудью
- 4 Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим и указательным пальцами, посмотрите, нет ли каких-либо выделений
- 5 Продолжите обследование в положении лежа. Прощупывайте каждую грудь круговыми движениями с легким надавливанием, начиная от края и продвигаясь в направлении соска
- 6 Прощупайте подмышечные и надключичные области. В норме лимфоузлы не прощупываются



Самообследование необходимо проводить ежемесячно женщинам:

- репродуктивного возраста на 6 - 12 день менструального цикла,***
- в период менопаузы в один и тот же день***