

# 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 Новartis



# 68 547

Новых случаев рака молочных желез регистрируется в РФ ежегодно.<sup>2</sup>

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!<sup>3</sup>

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

### ВЕРоятность заболеть резко повышается после 40 лет и дальше растет.<sup>3</sup>

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%**.<sup>3</sup>

**Выявить РМЖ помогут обязательные приемы у врача и самообследование.**

<sup>1</sup> 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?<sup>3</sup>

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?<sup>3</sup>

- 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**

<sup>2</sup> Практические рекомендации RUSSCO по лекарственному лечению злокачественных опухолей. М., 2017; с. 105–34. [https://rosoncweb.ru/standarts/RUSSCO/2017/recoms2017\\_08.pdf](https://rosoncweb.ru/standarts/RUSSCO/2017/recoms2017_08.pdf) / *Prakticheskie rekomendatsii RUSSCO po lekarstvennomu lecheniiu zlokachestvennykh opukholei*. М., 2017; s. 105–34. [https://rosoncweb.ru/standarts/RUSSCO/2017/recoms2017\\_08.pdf](https://rosoncweb.ru/standarts/RUSSCO/2017/recoms2017_08.pdf) [in Russian]

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