

НЕ ТЯНИ

ПОЗВОНИ

— 8-800 100-01-91

Ясное  
УТРО

узнай про  
профилактику рака  
молочной железы

# Рак молочной железы

занимает первое место по распространенности среди онкологических заболеваний у женщин всего мира. Однако сегодня РМЖ легко диагностируется и успешно лечится. Каждой женщине необходимо регулярно обследовать молочные железы и знать симптомы, появление которых должно насторожить и стать поводом обращения к врачу.

## Тревожные симптомы:

- уплотнения или опухоль в груди;
- изменение размера или формы груди;
- кровянистые выделения из соска;
- деформация или изъязвление соска;
- изъязвление кожи молочной железы;
- симптом "лимонной корки" на коже груди;
- стойкое значительное увеличение подмышечных или надключичных лимфоузлов.

На ранних стадиях заболевания симптомы могут отсутствовать!

## Факторы риска:

- возраст старше 45 лет;
- унаследованные мутации генов BRCA1 или BRCA2;
- наличие кровных родственников, болеющих или болевших РМЖ или раком яичников;
- избыточная масса тела (особенно после менопаузы);
- отсутствие беременностей или поздние роды (первая беременность после 30 лет)
- женщина никогда не кормила грудью;
- раннее начало месячных (до 12 лет);
- позднее наступление менопаузы (после 55 лет);
- заместительная гормональная терапия комбинированными препаратами.

## Рекомендации:

### До 39 лет

один раз в год посещайте маммолога.

### После 39 лет

помимо посещения маммолога, один раз в год делайте маммографию, лучше дополнять ее УЗИ молочных желез.

### После 50 лет

ежегодно посещайте маммолога и делайте маммографию.

- Сохраняйте здоровый вес тела.
- Маммографию важно делать минимум в двух проекциях – прямой и боковой – это позволяет получить более полную картину состояния тканей молочной железы.
- Уточните свой семейный анамнез: если ваши кровные родственники по женской линии болели раком молочной железы или раком яичников, сообщите об этом своему врачу, он составит индивидуальный план обследований с учетом ваших факторов риска. Возможно, вам будет назначен дополнительный анализ на наличие мутации генов BRCA1 или BRCA2.
- **Образ жизни влияет на возможность развития онкологического заболевания.** Откажитесь от курения и соблюдайте режим правильного питания, это поможет снизить риски появления болезни. Избыточное потребление животных жиров, малоподвижный образ жизни - все это повышает риск возникновения рака молочной железы.

Пожалуйста, помните, данная информация несет ознакомительный характер и не может заменить врачебную консультацию.