

**НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**  
**(в честь месяца борьбы с раком молочной железы)**  
**02 - 08 октября.**

**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (РАК ГРУДИ). САМООБСЛЕДОВАНИЕ**



**Самообследование для профилактики рака груди.**

Одной из главных мер профилактики рака молочных желез является распространение знаний об этом заболевании и обучение женщин простым приемам самообследования, а также регулярное обследование у маммолога 1 раз в год для женщин старше 40 лет. Женщины с раком груди в анамнезе могут сдать анализ на определение наследственной предрасположенности (BRCA 1, BRCA-2, СНЕК) и должны более часто наблюдаться у маммолога (1 раз в 6 месяцев).

Ежемесячный осмотр молочных желез перед зеркалом позволит заметить отклонение от нормы и своевременно обратиться к врачу. Самообследование можно производить регулярно при мытье в душе. Для этого круговыми движениями нужно прощупать последовательно все отделы правой и левой груди по часовой стрелке. Также следует нащупать наличие каких-либо уплотнений в подмышечной впадине. Если во время этого вы обнаружили следующие признаки рака молочной железы: уплотнения в груди, изменения на коже груди или в области соска, выделения из соска темного или красного цвета - это повод обратиться к врачу-маммологу.

Также помните, что 1 раз в год желательно выполнять УЗИ молочных желез, а начиная с 35 лет также и маммографию (1 раз в 2 года). Кроме того, необходимо следить за здоровьем репродуктивной системы, принимать гормональные лекарства только по назначению врача и избегать воздействия канцерогенных факторов. Важно, чтобы пациентки могли оперативно проходить необходимые обследования, не сталкиваясь с необходимостью длительного ожидания анализов или диагностических процедур.