

# **РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – самая распространенная форма злокачественных опухолей у женщин**

По статистике каждая восьмая женщина рискует заболеть раком молочной железы. За последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в мире возросла и продолжает увеличиваться.

В России  
30 % женщин регулярно обследуются у маммолога,  
40 % обследуются нерегулярно,  
30 % не обследуются вообще  
«из-за отсутствия времени».



## Факторы риска развития рака молочной железы:

- ✓ несбалансированное питание и избыточный вес
- ✓ аборт (увеличивают риск в 1,5 раза)
- ✓ ранняя первая менструация (до 12 лет)
- ✓ поздняя менопауза (старше 55 лет)
- ✓ кратковременное кормление грудью (до 6 месяцев)
- ✓ сахарный диабет 2 типа
- ✓ хронический стресс
- ✓ случаи рака молочной железы у родственниц



## Факторы, снижающие вероятность развития рака молочной железы:

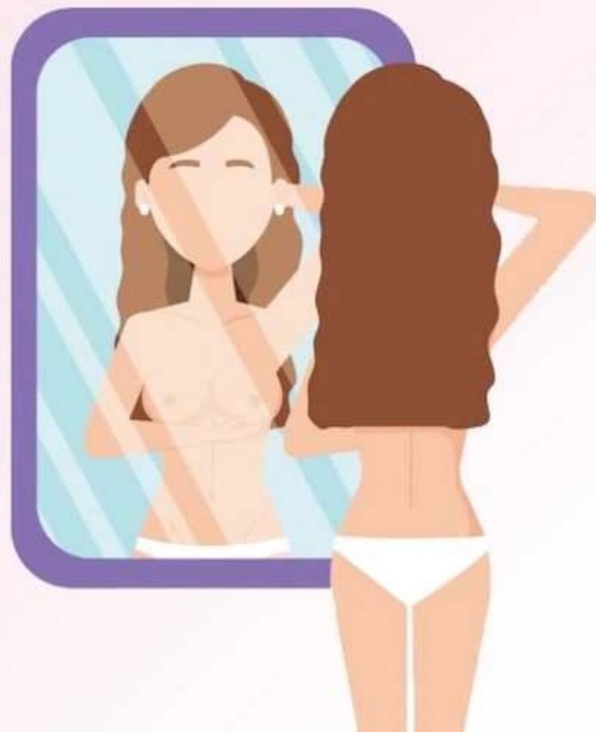
- ✓ позднее начало менструаций (после 15 лет)
- ✓ раннее окончание менструаций (до 45 лет)
- ✓ кормление грудью более 6 месяцев
- ✓ регулярное самообследование молочных желез
- ✓ поддержание нормального веса тела
- ✓ отсутствие или редкое употребление алкоголя, отказ от табакокурения





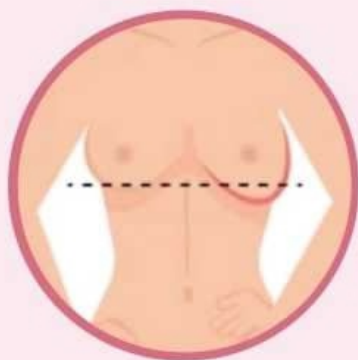
## Как распознать заболевание?

- 1** Женщинам с 18 до 39 лет рекомендовано проходить осмотр молочных желез у врача не менее 1 раза в год, при необходимости проводить ультразвуковое исследование молочных желез.
- 2** В рамках диспансеризации с 40 до 75 лет каждой женщине необходимо 1 раз в 2 года проходить маммографию. Маммография позволяет выявить ранние формы рака на 2 года раньше появления первых признаков.
- 3** Проводить самообследование молочных желез.



## Сигналы тревоги!

- ❗ Изменение внешнего вида (кожа, напоминающая корочку лимона, складки или углубления на коже) или формы молочной железы (асимметрия, приподнятость железы).
- ❗ Втяжение соска и кровянистые выделения из него.
- ❗ Образование, узел в молочной железе.
- ❗ Увеличение близлежащих подмышечных лимфоузлов.



## Мифы о раке молочной железы:

**1 миф:** употребление кофе и использование дезодорантов вызывают рак

**2 миф:** женщины, которые не носят бюстгальтер, меньше рискуют заболеть раком молочной железы

**3 миф:** чем меньше размер груди, тем меньше риск развития рака молочной железы

**4 миф:** если у родственников по женской линии не было рака молочной железы, то я не заболею



## Внимание!

Поставить окончательный диагноз злокачественного новообразования молочной железы или окончательно опровергнуть его может только врач-онколог.

Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени!

Возьмите за правило проводить самообследование молочных желез.

Ваши правильные действия могут спасти вам жизнь!



**Помните – ваше здоровье в ваших руках!**