

11-15  
ОКТЯБРЯ

ПКОД  
ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР

## НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

НА РАННЕЙ СТАДИИ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО.

ПО МЕРЕ РОСТА ОПУХОЛИ ВОЗНИКАЮТ УПЛОТНЕНИЯ ИЛИ ПРИПУХЛОСТЬ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ИЛИ ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ, ВТЯЖЕНИЕ КОЖИ НАД ОПУХОЛЬЮ, ИНОГДА — ПОКРАСНЕНИЕ, ОТЁК И ЖЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ ГРУДИ, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ, МОКНУТИЕ СОСКА.

ИНОГДА ОПУХОЛЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО КРОВЯНИСТЫМИ ИЛИ ЖЕЛТЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ ИЗ СОСКОВ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.



## ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

СЛЕДУЕТ ВСТУПИТЬ В ГОСУДАРСТВЕННУЮ КРАЕВУЮ ПРОГРАММУ СКРИНИНГА, целью которого является раннее выявление и лечение бессимптомного рака. Это можно сделать, начиная с 40 лет (программа действует до 65 лет). Бесплатно по полису ОМСВ поликлинике по месту жительства проводится маммография (выявление заболеваний молочной железы).

Поскольку молочные железы и репродуктивные органы женщины представляют единую систему, помимо маммографии **НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ТЕСТ НА УРОВЕНЬ МАРКЁРА СЫВОРОТКИ КРОВИ СА-125 (ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ЯИЧНИКОВ) И ЦИТОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МАЗКОВ ШЕЙКИ МАТКИ.** Кроме того, очень важно регулярно — 1 раз в 3 года проходить диспансеризацию (в год, когда возраст делится на 3).

Постарайтесь так спланировать свою карьеру, чтобы рождение детей состоялось до 30 лет; после рождения ребенка важно полноценное кормление грудью до 1 года; не переохлаждайтесь; зимой и весной принимайте препараты, содержащие витамины А, В1, В2, С, Е и микроэлементы — йод, селен; проводите курсы профилактического лечения и лечения обострений хронических заболеваний репродуктивной системы, печени, щитовидной железы; научитесь справляться со стрессами; полноценно отдыхайте: сон должен быть не менее 6-8 часов; избегайте длительного пребывания на пляже под прямыми солнечными лучами; ограничьте употребление высококалорийной пищи, вводите в меню больше овощей и фруктов; проконсультируйтесь с врачом о мерах предохранения нежелательной беременности;

## САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

ПРОВОДИТСЯ 1 РАЗ В МЕСЯЦ (В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ «КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ»)



Стоя перед зеркалом с опущенными руками, затем с поднятыми вверх руками, обращая внимание на изменение формы или размера одной из молочных желёз, наличие выделений из соска, на его втяжение, изменение формы ареолы, на участки втяжения или выбухания молочной железы.



Ощупывание (пальпация) осуществляется стоя, а затем лёжа на спине в 3 положениях: рука поднята вверх, за голову; рука отведена в сторону; опущена вниз вдоль тела. Кончиками пальцев противоположной руки проводятся круговые негрубые движения по часовой стрелке от области соска к периферии железы.



В положении лёжа под лопатку со стороны обследуемой молочной железы подкладывается плоская подушечка. Для выявления выделений из сосков внимательно осматривается бельё, умеренно сдавливается пальцами каждый сосок.

Телефон горячей линии: 8 (924) 733-55-25  
www.oncoprim.ru onco\_prim