



# Профилактика рака молочной железы

# Рак молочной железы

это злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. В мире это наиболее частая форма рака среди женщин, поражающая в течение жизни от 1:13 до 1:9 женщин в возрасте от 13 до 90 лет.



# Первичная профилактика

это предупреждение заболевания путем влияния на факторы риска, которые приводят к развитию данной патологии.

## Факторы риска

- **Репродуктивные:** раннее появление менструации, поздний климакс, позднее рождение первого ребенка;
- **Длительный прием препаратов,** содержащих эстрогены - оральных контрацептивов и препаратов заместительной гормональной терапии;
- **Наследственные;**
- **А так же:** употребление алкоголя, избыточный вес и ожирение, низкая физическая активность.

- 
- Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций;
  - В летний период времени ограничьте себя от продолжительного пребывания на солнце;
  - Старайтесь избегать механического травмирования молочных желез;
  - Исключите регулярное использование тугого, придающего эффектную форму бюста, белья;
  - Необходимо исключать браки при обоюдной онкологической отягощенности ;
  - Самообследование - самый верный способ профилактики заболеваний молочной железы.
-

# Самообследование молочных желез

- изменение формы молочной железы;
- ощутимые уплотнения в молочной железе;
- плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;
- отек, при котором кожа напоминает пористую лимонную корку;
- изменение формы соска (его втяжение);
- появление кровянистого отделяемого из соска;
- постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;
- увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине с соответствующей стороны.

# Вторичная профилактика

должна быть направлена на раннее выявление и лечение фоновых и предраковых заболеваний молочной железы (различных форм мастопатии, фиброаденом и др.), а также нарушений эндокринной системы и заболеваний женских половых органов.



При появлении каких-либо подозрений на наличие патологического образования в молочной железе необходимо обратиться в женский смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не беспочвенны, вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, вас направят к врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.



Внимание к своему здоровью и регулярное обследование молочных желез позволяет своевременно выявить рак, предотвратить развитие запущенных форм рака молочной железы и дает шанс на излечение при ранних стадиях

