•Вести здоровый образ жизни: не курить, не злоупотреблять алкоголем, правильно питаться и следить за своим весом, активно двигаться.

•При возникновении жалоб не откладывайте визит к врачу.

Помните, ранняя диагностика рака молочной железы – залог сохранения Вашей жизни и успешного лечения заболевания!

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»

Рак молочной железы: успеть вовремя!

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

г. Тула, 2019

По статистике каждая 8-я женщина может заболеть раком молочной железы. Лечение рака молочной железы **на ранних стадиях** - это шанс на полное выздоровление и сохранение груди!

Чем опасен рак молочной железы?

Рак молочной железы – злокачественное заболевание. Если не лечить, опухоль увеличивается, прорастает в кожу и грудную стенку, поражает ближайшие лимфоузлы. В других органах (в легких, печени, костях, головном мозге) могут появиться отдаленные метастазы.

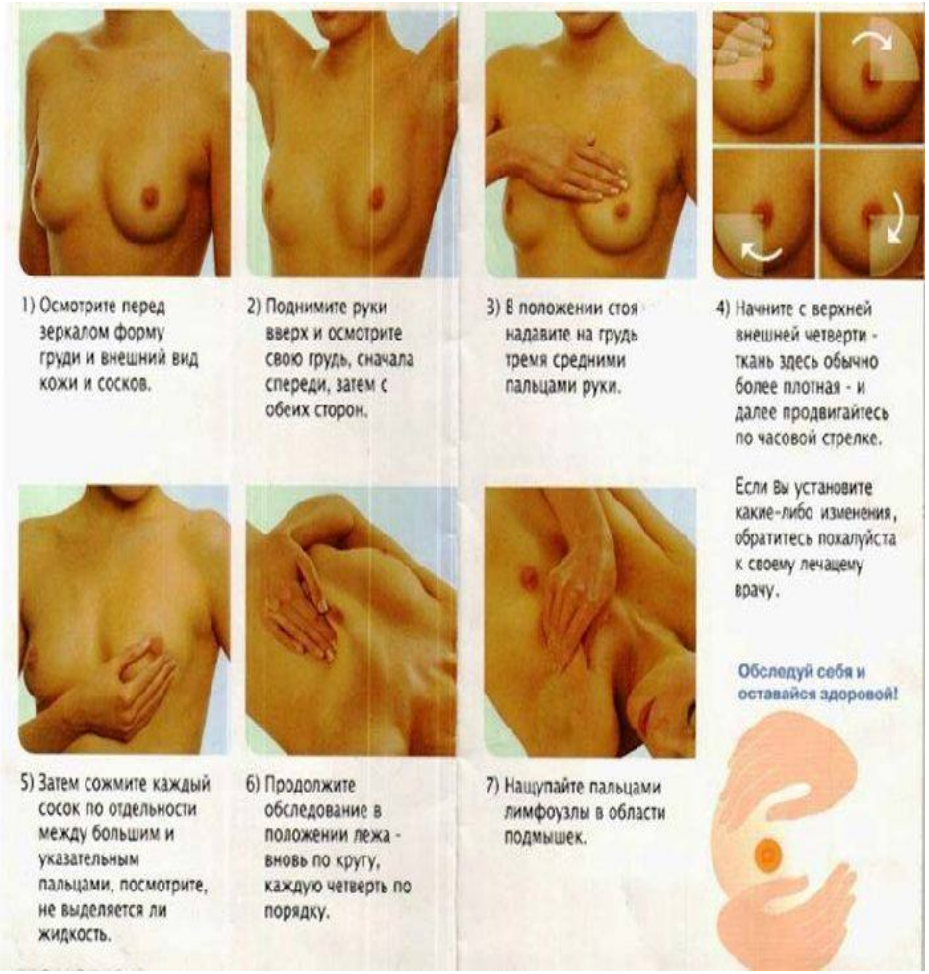
На что нужно обращать особое внимание:

- Уплотнения, узлы в молочной железе.
- Изменения размера или формы молочной железы.
- Выделения из соска, втяжение соска.
- Эффект «лимонной корки» на коже молочной железы.
- Покраснение, зуд, жжение кожи молочной железы.
- Боль в каком-то участке молочной железы.
- Боли в подмышечной области.
- Непроходящая боль в спине между лопатками.

Если Вы заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков, необходимо немедленно обратиться к врачу терапевту, гинекологу или хирургу. Они проведут предварительный осмотр и дадут направление в ГУЗ «Тульский областной онкологический диспансер» по адресу: г. Тула, ул. Плеханова, д. 201-а (тел. 33-81-41).

Как уменьшить риск заболевания?

Выясните свои факторы риска. Например, если ближайшие родственники (мама, сестра) болели раком молочной железы, риск его возникновения у вас повышается в 2–3 раза.

Для того, чтобы выявить заболевание на ранней стадии и своевременно начать лечение необходимо:

- Не реже 1 раза в год посещать врача-гинеколога.
- Проходить маммографию женщинам в возрасте:
  - от 39 до 48 лет **1 раз в 3 года;**
  - от 50 до 70 лет **– 1 раз в 2 года**.
- Регулярно проводить самообследование молочных желез.