

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

- ✂ нормализация половой жизни и профилактика непланируемой беременности;
- ✂ своевременные роды (молочная железа созревает во втором триместре первой беременности);
- ✂ грудное вскармливание ребенка более 6 месяцев;
- ✂ полноценное лечение и реабилитация гинекологических больных;
- ✂ коррекция нарушений функции щитовидной железы;
- ✂ отказ от курения;
- ✂ питание, ограничивающее жирные продукты и легкоусвояемые углеводы;
- ✂ здоровый образ жизни;
- ✂ гимнастика и дозированная физическая нагрузка;
- ✂ профилактика стрессов. Аутотренинг;
- ✂ защита груди от солнечной радиации;
- ✂ правильный выбор бюстгалтера (не носите тесных бюстгалтеров, откажитесь от нейлоновых моделей с синтетической прокладкой, не носите ежедневно тугие спортивные бюстгалтеры, модели без бретелек, сдавливающие боковые стороны; никогда не ложитесь спать в бюстгалтере).

РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА И СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОЗВОЛЯЮТ НЕ ДОПУСТИТЬ ТЯЖЕЛОЙ ПАТОЛОГИИ

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья

ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ И РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



@iazdorov



Казань
2021

МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА играет важную роль для здоровья женщины

Она служит не только для кормления ребенка, но и является украшением женщины. Но женская грудь нередко приносит массу беспокойств ее обладательницам в связи с различными заболеваниями.

На первом месте по распространенности среди всех злокачественных заболеваний стоит рак молочных желез. Ежегодно от рака молочной железы умирает примерно 20 000 женщин.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

СИЛЬНОВЛИЯЮЩИЕ:

-  генетические отклонения;
-  воздействие радиации;
-  возраст старше 50 лет;
-  семейный анамнез (рак молочной железы у родственников первой линии).

УМЕРЕННОВЛИЯЮЩИЕ:

-  ранняя менструация (до 12 лет);
-  поздняя менструация (после 16 лет);
-  поздний климакс (после 53 лет);
-  бездетность;
-  первые роды после 30 лет;
-  табакокурение, алкоголизм;
-  ожирение (особенно после климакса);
-  ранний диагностированный рак матки, яичников, толстого кишечника;
-  кратковременное вскармливание (менее 6 месяцев); гинекологическая патология.

ОКАЗЫВАЮЩИЕ МАЛОЕ ВЛИЯНИЕ:

-  оральные контрацептивы, гормональные препараты;
-  прерывание первой беременности;
-  неврозы, стрессы;
-  жирная пища;
-  облучение низкочастотными приборами (СВЧ-печь, компьютер);
-  травмы молочных желез, мастит;
-  эндокринные заболевания, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз.

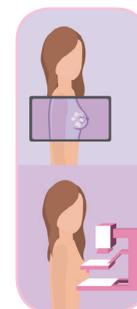
ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

- любое появившееся изменение в молочной железе (появление уплотнений, узелков, ассиметрия, изменение цвета, деформация ареолы соска);
- втяжение кожи или соска;
- отечность кожи в виде «лимонной корки»;
- уплотнение в подмышечной области;
- специфические выделения из соска.



При возникновении каких либо жалоб **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ**, а обратитесь к специалисту.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



-  Самообследование молочных желез;
-  Профилактические врачебные осмотры;
-  Ультразвуковая диагностика (УЗИ);
-  Маммография (рентгенологическое исследование);
-  Эхография;
-  Термография;
-  Биопсия (хирургическая, аспирационная);
-  Определение в крови опухолевых маркеров.

При обнаружении патологии молочных желез следуйте рекомендациям врача и регулярно проходите диагностику.

ДЛЯ СВОЕВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ НЕОБХОДИМО:

-  регулярно посещать врача-маммолога (не реже одного раза в 1-2 года);
-  регулярно проводить самообследование молочных желез (не реже одного раза в месяц);
-  женщинам в возрасте от 40 до 75 лет включительно, в рамках диспансеризации, 1 раз в 2 года, необходимо проводить маммографию;
-  обязательно проводить дополнительные обследования, если они были назначены врачом-специалистом.