



Министерство здравоохранения Республики Бурятия,  
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

*Женщина – выдумка, тайна, загадка! Женщина – пристань летящей весны  
Женщина – чудо - женщина – сказка. Крепко здоровье своё береги*

# *Выбери время! Пройди обследование!*



В настоящее время

## **РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

занимает **ПЕРВОЕ МЕСТО** среди

всех злокачественных

новообразований у женщин..

Если выявить и начать лечение болезни  
на ранней стадии - успех гарантирован

## **В 94% СЛУЧАЕВ.**

Успешность профилактики рака

молочной железы,

как и любого другого заболевания,

зависит от любви к себе.

*Выбери время!*

*Выбери время!*



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ:

Женское здоровье зависит от гармоничной работы её эндокринной, в частности репродуктивной системы. Профилактика рака начинается с бережного и внимательного отношения к себе.

Каждая женщина знает что такое менструальный цикл (период с первого дня одной до первого дня другой менструации), продолжительность своего менструального цикла (норма от 21 до 36 дней) и продолжительность менструации (норма от 3 до 7 дней) Первая менструация (менархе) возникает у большинства девочек в 12–14 лет. (10–15 лет не является отклонением от нормы).

*Выбери  
время!*

### Необходимо обратиться к врачу, если:

- ✗ Задержки сохраняются в течение 7-12 месяцев от первой менструации
- ✗ Тебе 15 лет, а менструации не начались
- ✗ Твой цикл, менструальное кровотечение короче или длиннее названного.



## ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК – СЧАСТЬЕ ДЛЯ МАТЕРИ!

ОНА ЛЮБИТ ЕГО ЕЩЕ НЕ РОДИВШЕГОСЯ, С ТОГО САМОГО СЧАСТЛИВОГО МОМЕНТА, КОГДА ДОКТОР ИЛИ ТЕСТ ПОЛОСКА СООБЩИТ ОБ ИНТЕРЕСНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ДО ГОДА –  
лучшая профилактика заболеваний молочной железы.**

**ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ  
22-26 ЛЕТ.**

**Более ранняя или поздняя беременность являются  
фактором риска для здоровья женщины.**



Верность и преданность своей второй половине помимо психологического комфорта защитит Вас от **ЗАБОЛЕВАНИЙ**, передающихся **ПОЛОВЫМ ПУТЕМ**, которые могут быть предшественниками **ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ** (ЗНО) матки, яичников и груди.

К сожалению не каждая беременность желанна для женщины, и бывает, что встает вопрос о её прерывании.

## **ПОМНИТЕ! Аборт безопасным не бывает.**

**Аборт является фактором риска ЗНО.**

Жить в гармонии со своими желаниями женщине помогает контрацепция. Но идеального метода пока не придумали.

Следует помнить, что **длительный и неконтролируемый гинекологом прием гормональных контрацептивов** является фактором риска ЗНО.

*Выбери  
время!*

## **К группе повышенного риска развития рака молочной железы относятся женщины:**

У которых такое заболевание есть у близких родственников

Любительницы жариться под палящим солнцем или в солярии

Курящие

Употребляющие алкоголь



Имеющие явные нарушения питания - избыточную массу тела или висцеральное ожирение. (окружность талии более 80 см) при любом росте

Ведущие малоподвижный образ жизни, подверженные частым и длительным стрессам

*Выбери время!*

## САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ

**(РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ  
НА 6-12 ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ЕЖЕМЕСЯЧНО)**

- **Осмотрите бюстгальтер**, обратите внимание, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.
- **Разденьтесь до пояса** и встаньте перед зеркалом. Изучите внимательно, нет ли каких-то изменений величины, формы, контуров молочных желез, симметричны ли они, расположены ли железы на одном уровне, равномерно ли они перемещаются при поднятии и заведении рук за голову, наклонах, поворотах направо и налево.
- **Осмотр кожи проводите при хорошем освещении.** При этом исследуйте, эластична ли кожа, хорошо ли она собирается в складку, есть ли изменение цвета, покраснение всей поверхности или отдельных участков, места на коже, напоминающие «лимонную корку»; посмотрите, нет ли уплотнений, набуханий, ямочек или бугорков.
- **При обследовании сосков обратите внимание** на то, не изменились ли форма сосков и цвет, не втянуты ли они, не мокнут ли, нет ли изъязвлений или трещин, выделений и, если есть, каков характер их при сдавлении соска.
- **Ощупывать молочные железы надо в положении стоя.** Правой рукой исследуется левая молочная железа, а левой рукой – правая. Пальпация проводится подушечками пальцев, круговыми, проникающими, пружинящими движениями. При проведении этой процедуры ищите какие-нибудь образования, уплотнения, припухлости.
- **Нужно пропальпировать и подмышечную область**, где возможно обнаружение увеличенных лимфоузлов. После этого аналогичным образом нужно провести ощупывание молочных желез в положении лежа.

**Любые изменения – повод обратиться к врачу!**  
**гинекологу, терапевту (осмотрит и направит к нужному специалисту), маммологу, онкологу.**

**С ЦЕЛЬЮ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА ГРУДИ ЖЕНЩИНАМ  
СТАРШЕ 40 ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЬ  
ОБСЛЕДОВАНИЯ У ГИНЕКОЛОГА И МАММОЛОГА!**

