

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Лучшая профилактика рака молочной железы- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ МАММОГРАФИИ

- Женщины **от 40 до 74** лет должны проходить маммографию **1 раз в 2 года**;
- Осмотр молочных желез не реже 1 раза в год при посещении врача гинеколога/акушера;
- **Самообследование молочных желез и подмышечной области важно выполнять всем женщинам ежемесячно, вне зависимости от возраста;**
- **УЗИ молочных желез является дополнительным методом исследования.**

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

-  1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков
-  2 Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон
-  3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки
-  4 Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке
-  5 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость
-  6 Продолжите обследование в положении лежа – вновь по кругу, каждую четверть по порядку
-  7 Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличения лимфоузлов) в области подмышек

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением гинеколога/акушера.