

Самостоятельное обследование груди.

Позволяет обнаружить изменения молочных желез между приемами врача и держать ситуацию под контролем.

Возьмите за правило:

1 раз в месяц с 6-го по 12-й день цикла, а при наступлении менопаузы — в один и тот же день каждого календарного месяца:

1. Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму груди, внешний вид кожи и сосков.
2. Поднимите руки за голову и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.
3. В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями прощупайте правую грудь тремя пальцами левой руки. Начните с верхней внешней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке, повторите это с левой грудью.
4. Зажмите каждый сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите: — нет ли каких-либо выделений.
5. Продолжите обследование в положении лёжа. Прощупайте каждую грудь круговыми движениями с лёгким надавливанием, начиная от края, продвигайтесь в направлении соска.
6. Прощупайте лимфоузлы в подмышечных и надключичных областях. В норме они не прощупываются.

Должны настораживать симптомы: уплотнения, выделения из сосков, болезненные ощущения.

В случае обнаруженных изменений незамедлительно обратитесь к врачу.

Знайте! Выявить рак молочной железы на ранних стадиях можно только у врача.

Самодиагностика не заменяет посещения врача, а помогает обнаружить лишь некоторые формы рака и зачастую, на более поздней стадии, чем это может выявить врач при регулярном посещении.

Материал подготовлен при поддержке компании Новартис



70 000

Новых случаев в среднем рака молочных желез регистрируется в РФ ежегодно.¹

Что нужно знать, чтобы эта беда вас не коснулась.

ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ

Что такое РМЖ?

Рак молочной железы – это злокачественная опухоль, возникающая в клетках железистой ткани женской груди.

Это болезнь пожилого возраста?

Не только.

По статистике каждая восьмая женщина имеет риск заболеть раком молочной железы.¹

Согласно данным по распространенности злокачественных новообразований у российских женщин, РМЖ занимает 1-е место. В возрасте от 30-59 лет им страдают 16,4%¹ женщин, а среди женщин всех возрастов эта цифра составляет 21,2%¹.

Вероятность заболевания резко повышается после 30 лет и дальше растет...¹.

40 лет — активный женский возраст. Чем заняты женщины в это время?

- Детями, семьей.
- Карьерным ростом.
- Дополнительным образованием.
- Спортом.
- Путешествиями.
- Самореализацией во всех областях.

Не позволяйте раку молочной железы забрать это у вас!

Пора начать следить за здоровьем!

Что делать?

Только раннее выявление рака молочной железы гарантирует нормальную продолжительность жизни и дает шанс на полное выздоровление — в случае ранней диагностики эта вероятность достигает **94%¹**.

Выявить РМЖ помогут обязательные приемы у врача и самообследование.

Как часто посещать врача-маммолога?²

Женщинам **до 35 лет** необходимо посещать маммолога 1 раз в 3 года.

В возрасте **от 36 до 40 лет** — 1 раз в 2 года.

После 41 года посещение врача и проведение маммографии рекомендуется женщинам в обязательном порядке 1 раз в год. В случае отягощенной наследственности маммолога лучше посещать дважды в год. Именно эта регулярность позволит отслеживать состояние молочных желез, поможет выявить болезнь на ранних стадиях и тем самым спасти жизнь.

Что повышает риск развития РМЖ?¹

- Наследственность.
- Курение, алкоголь, неправильное питание, недостаток физической активности.
- Сильный стресс, избыточное пребывание на солнце, травмы и повреждения груди.
- Аборты (увеличивают риск до 1,5 раз), ранняя первая менструация (до 12 лет), краткосрочное кормление грудью, поздний климакс (после 55 лет).
- У женщин, родивших первого ребенка после 30 лет, риск заболевания РМЖ в 2–5 раз выше по сравнению с первородящими до 19 лет.

Только раннее выявление рака молочной железы гарантирует продолжительность жизни и дает шанс на полное выздоровление!

Навык для пациенток с диагнозом «рак молочной железы» в голосовом помощнике Алиса

Воспользуйтесь разделом для пациенток с раком молочной железы на платформе голосового помощника Алиса. Здесь вы найдете больше информации от медицинских специалистов, психологов и юристов, которая поможет быстрее разобраться с диагнозом. В создании навыка также приняли участие пациентки с раком молочной железы, которые поделились своими историями борьбы с заболеванием. Воспользоваться навыком просто – достаточно:

1 Включить Алису на телефоне, компьютере или на умной колонке Яндекс.Станция

1 Сказать команду «Алиса, запусти навык «Поднимите руки»».



Наведите камеру телефона на QR код навыка Алисы

После того, как функция будет активирована, пользователь сможет выбрать нужный запрос.

Узнать больше информации о заболевании и диагностике можно на сайте [ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ](https://podnimiteruki.rf)

¹ Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского, А.О. Шахзадовой Злокачественные новообразования в России в 2019 году (заболеваемость и смертность) – М.: МНИОИ им. П.А. Герцена – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, – 2020.

² NCCN Guidelines Version 1. 2019, Breast Cancer Screening and Diagnosis, nccn.org