



Информация о самообследовании груди

1. Выясните свои факторы риска

- Узнайте у родственников, какие болезни были у членов вашей семьи
- Узнайте у своего врача, насколько велик ваш риск заболевания раком груди

2. Пройдите профилактическое обследование

- Узнайте у своего врача, какие тесты вам рекомендуется пройти, если у вас повышенный риск заболевания раком груди
- Если вы в зоне среднего риска, с 40 лет ежегодно проходите маммографическое обследование
- С 25 лет проходите клиническое обследование груди каждые 3 года, а с 40 лет – каждый год

3. Необходимо знать, что для вас является нормой

- Обратитесь к своему врачу, если вы обнаружите какие-либо из следующих изменений груди:
 - Шишку, плотный узел или утолщение в груди или подмышечной области
 - Припухлость, повышение температуры, красноту или потемнение кожи
 - Изменение размера или формы груди
 - Углубления или складки кожи
 - Зудящую язвочку, покрытую чешуйками, или высыпания на соске
 - Втягивание соска или кожи груди
 - Внезапно начавшиеся выделения из сосков
 - Впервые возникшую, непроходящую боль в одном участке

4. Ведите здоровый образ жизни

- Поддерживайте нормальный вес
- Занимайтесь спортом регулярно
- Ограничьте употребление алкоголя
- Ограничьте прием гормонов в период менопаузы
- Кормите грудью при возможности

Чтобы получить более подробную информацию, посетите наш сайт или позвоните по телефону помощи “Забота о здоровье груди”

Необходимо знать, что для вас является нормой

Признаки рака груди у всех женщин проявляются по-разному. Важно знать, как выглядит ваша грудь в нормальном состоянии. Если вы обнаружили какие-либо изменения в груди, обратитесь к своему врачу.

Изменения груди, о которых необходимо рассказать врачу, включают:

- Шишка, плотный узел или утолщение в груди или подмышечной области



- Припухлость, повышение температуры, краснота или потемнение кожи



- Изменение размера или формы груди



- Углубления или складки кожи



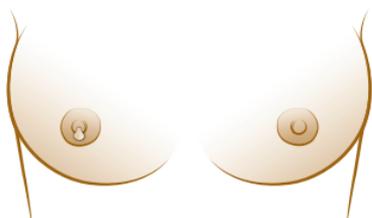
- Зудящая язвочка, покрытая чешуйками, или высыпания на соске



- Втягивание соска или кожи груди



- Внезапно начавшиеся выделения из сосков



- Впервые возникшая, непроходящая боль в одном участке

