



Исключительно важно:

1. Выяснить свои факторы риска
2. Пройти профилактическое обследование
3. Знать, что для вас является нормой
4. Вести здоровый образ жизни

Я только что вышла замуж и обрела любовь всей моей ЖИЗНИ. Всё было хорошо, пока я не обнаружила изменение в груди. Появилось покраснение и припухлость, похожая на укус насекомого. А причиной оказался рак.



ДЭЛАНИ (32 ГОДА)



Выражаем особую благодарность Объединению по борьбе с раком груди у молодежи (Young Survival Coalition) за возможность использовать выдержки из историй, рассказанных членами Объединения, а также тем женщинам, которые поделились своими историями.

1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

Организация Susan G. Komen for the Cure не занимается медицинским консультированием.

©2012 Susan G. Komen for the Cure® Item No. KOMED006100 7/12



Наша Жизнь в наших Руках

Молодые женщины говорят о раке груди



Вы молодая активная женщина, которая:

- учится,
- ходит на работу,
- встречается с друзьями,
- думает о своем будущем,
- заботится о своей семье.



Мне было 21, когда мне поставили диагноз — рак груди. Я хочу сказать

всем молодым женщинам:

«Наблюдайте за состоянием своего тела и немедленно сообщайте своему врачу о любых обнаруженных вами изменениях.»

АННА (24 ГОДА)

Задумывались ли вы о том, что у вас может быть рак груди?

- Даже если вы молоды.
- Даже если вы не употребляете спиртное.
- Даже если в вашей семье никто никогда не болел раком.

Никто не знает причин возникновения рака груди. Никто не знает, как избежать этого заболевания. Всё, что мы знаем, — это то, что обнаружение рака груди на ранней стадии дает женщине больше возможностей получить медицинскую помощь и в результате — иметь больше шансов выжить.

Это необходимо знать.

- ВСЕ женщины подвержены риску заболеть раком груди.
- Хотя и не так часто, но молодые женщины (даже в возрасте около 20 лет) могут заболеть и болеют раком груди.
- В этом году только в США более 10 000 женщин до 40 лет узнают о том, что у них рак груди.
- Рак груди является основной причиной ухода из жизни женщин в возрасте до 40 лет.

Берегите свою жизнь.

1. Выясните свои факторы риска

- Узнайте о заболеваниях, которые встречались у членов вашей семьи.
- Узнайте у своего врача, ваш повышенный фактор риска заболевания раком груди

2. Пройдите профилактическое обследование

- Если у вас повышенный фактор риска заболевания раком груди, узнайте у своего врача, какое вам необходимо пройти профилактическое обследование
- Если вам ещё нет 40, узнайте, следует ли вам сделать маммограмму или пройти другие тесты, например МРТ.
- После достижения 20-летнего возраста вам необходим осмотр груди у врача каждые 3 года.



3. Узнайте, что для вас является нормой

Заметив у себя в груди какие-либо из указанных ниже изменений, немедленно обратитесь к врачу:

- шишку, плотный узел или утолщение в груди или подмышечной области;
- припухлость, повышение температуры, красноту или потемнение кожи;
- изменение размера или формы груди;
- образование на коже складок или углублений;
- зудящую язвочку, покрытую чешуйками, или высыпания на соске;
- втягивание соска или других частей груди;
- внезапно начавшиеся выделения из сосков;
- впервые возникшую непроходящую точечную боль;

4. Ведите здоровый образ жизни

- Поддерживайте нормальный вес.
- Сделайте физические упражнения повседневной нормой вашей жизни.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Кормите по возможности грудью.

Мне было 27, когда у меня обнаружили рак.

У меня был муж и двое детей. Я не знаю, как я выдержала все лечебные процедуры, но возможность быть рядом со своей семьей стоит того. Я очень рада тому, что начала лечение на первых этапах болезни.



ИЗАБЕЛЛА (29 ЛЕТ)