



РАННЯ ДІАГНОСТИКА РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ РЯТУЄ ЖИТТЯ

ЖОВТЕНЬ - МІСЯЦЬ БОРОТЬБИ З РАКОМ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ

Ми не можемо змінити свій генотип і вік.
Але є фактори ризику, на які ми можемо вплинути.

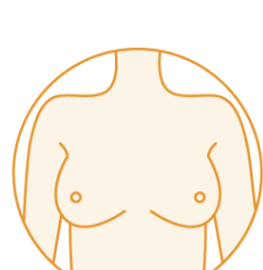


ЯК ПОПЕРЕДИТИ ХВОРОБУ?

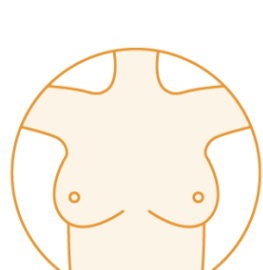
- Раз в місяць, починаючи з 15 років, самостійно обстежувати груди
- Раз в 2 роки робити УЗД молочних залоз, а з 40 років - мамографію
- Обо'язково інформувати лікаря про негативну спадковість щодо раку молочної залози, при її наявності
- Коригувати стресові стани
- Відмовитись від паління та зловживання алкоголем
- Займатися спортом - це позитивно відобразиться на овуляторному циклі
- Слідкувати за вагою: зайві кілограми заважають виявити рак на ранніх стадіях, а в період менопаузи жирова тканина продукує вироблення естрогенів
- Дотримуватись режиму правильного харчування, вживати продукти з антиоксидантами

САМОДІАГНОСТИКА РАКУ ГРУДЕЙ

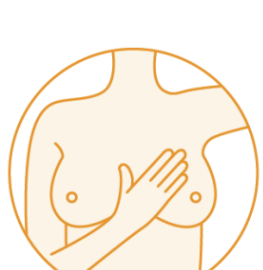
Діагностику слід виконувати на 6-12 день після початку менструації



1 Станьте перед дзеркалом, опустіть руки, оцініть зовнішній вигляд грудей і колір сосків



2 Повторіть огляд із піднятими руками. Спочатку огляньте спереду, а потім – з обох боків



3 Завіши ліву руку за голову, правою промацайте ліву молочну залозу: звертайте увагу на припухлості й потовщення



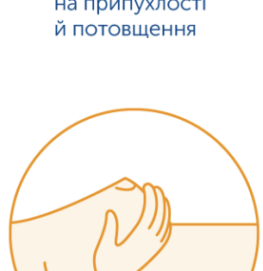
4 Промачування слід починати з верхньої частини і рухатися за годинниковою стрілкою. Повторіть огляд із правою залозою



5 Стисніть сосок двома пальцями. Перевірте, чи немає виділень



6 У положенні лежачи повторіть промацування, розпочніть із верхньої частини залози



7 Круговими рухами натискайте на залозу. Переконайтеся, що немає набряків і ущільнень



8 Промачайте пахвові западини. Перевірте, чи не збільшені лімфовузли

Інформація з сайту <https://phc.org.ua/>
Центру Громадського Здоров'я МОЗ України

Місія щорічного міжнародного проекту GLOBAL WELLNESS DAY присвячена здоров'ю, профілактиці захворювань та усвідомленню цінності нашого життя.

🌐 www.globalwellnessday-ukraine.org