

**ЖОВТЕНЬ - МІСЯЦЬ БОРОТЬБИ З РАКОМ  
МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ**

**GLOBAL  
WELLNESS  
DAY®**

# **РАННЯ ДІАГНОСТИКА РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ РЯТУЄ ЖИТТЯ**



**МИ НЕ МОЖЕМО ЗМІНИТИ СВІЙ ГЕНОТИП І ВІК.  
АЛЕ Є ФАКТОРИ РИЗИКУ, НА ЯКІ МИ МОЖЕМО ВПЛИНУТИ.**







# Як попередити хворобу?

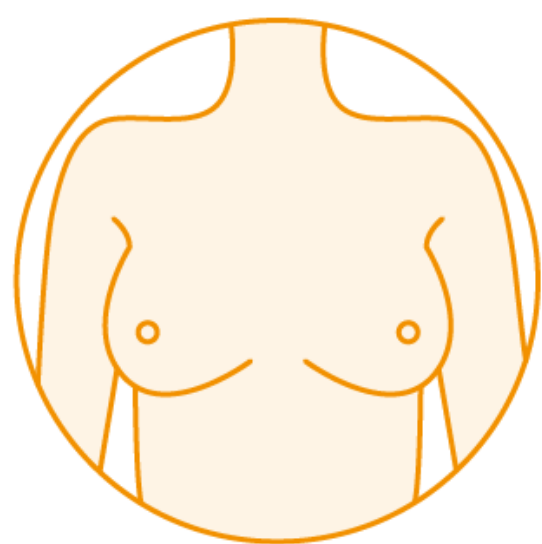
- Раз в місяць, починаючи з 15 років, самотійно обстежувати груди
- Раз в 2 роки робити УЗД молочних залоз, а з 40 років - мамографію
- Обов'язково інформувати лікаря про негативну спадковість щодо раку молочної залози, при її наявності
- Коригувати стресові стани
- Відмовитись від паління та зловживання 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



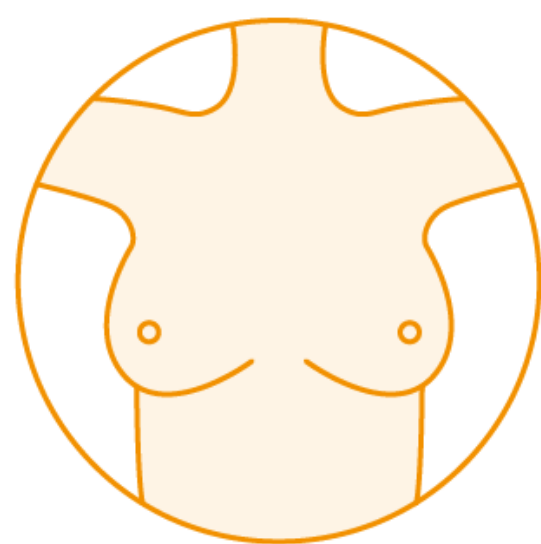
# Самодіагностика раку грудей

GLOBAL  
WELLNESS  
DAY®

*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 Завівши ліву руку за голову, правою промацуйте ліву молочну залозу: звертайте увагу на припухлості й потовщення



4 Промацування слід починати з верхньої чверті 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 Промацуйте 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](http://www.globalwellnessday-ukraine.org)