

6. Специфические выделения из соска (прозрачные, кровянистые).

7. Впервые возникшую и не проходящую боль в каком-то участке молочной железы.

**Немедленно обратитесь к врачу для проведения необходимой диагностики.**

**Строго следуйте его рекомендациям!**

ГУЗ Забайкальский краевой онкологический диспансер



***Предотвратить рак  
молочной железы***

2021 год

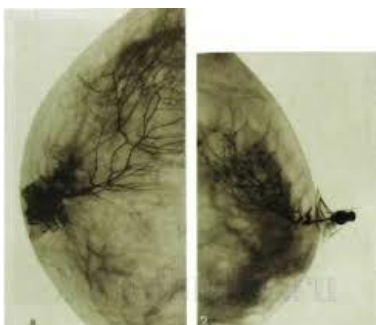
## Можно ли предотвратить рак молочной железы?

Наука пока еще не нашла способ, как предотвратить рак. Главным методом профилактики **является ранняя диагностика (вторичная профилактика рака молочных желез):**

### 1. Маммография

Рентгенографическое исследование молочных желез с помощью маммографа. Использование маммографии позволяет выявить опухоль размером от 0,2 см (т.е. болезнь на ее начальной стадии), степень распространенности процесса и характер опухоли. Рентгеновская доза облучения у современных маммографов крайне мала и не представляет опасности для здоровья.

Единственным противопоказанием является беременность и лактация.



**ВАЖНО: всем женщинам старше 40 лет, даже при отсутствии жалоб, рекомендуется проходить маммографию каждый год.**

Маммограмма делается для каждой молочной железы в двух проекциях (прямой и косой). В результате вам должны сделать 4 снимка.

### 2. Ультразвуковая диагностика (УЗИ)

Исследование молочной железы с помощью УЗИ аппарата проводится специальным датчиком. Противопоказаний для УЗИ не существует. Часто маммография и УЗИ используются совместно, чтобы подтвердить или уточнить предполагаемый диагноз.

**Если при маммографии или УЗИ у вас обнаружены какие-либо изменения, не паникуйте.**

Большинство изменений, которые можно обнаружить в молочных железах являются доброкачественными и это определит только врач. Проконсультируйтесь со специалистом и четко выполняйте все его указания!

*Маммографическое обследование и УЗИ рекомендовано проходить в начале менструального цикла с 5 по 12 день от его начала.*

### 3. Самообследование молочных желез

Самообследование молочных желез – это профилактическая процедура, которая позволяет контролировать состояние здоровья между визитами к врачу. Оно не заменяет УЗИ и маммографию, но благодаря ему можно отследить изменения и своевременно обратиться к врачу.

**ВАЖНО: всем женщинам, даже при отсутствии жалоб, рекомендуется проводить самообследование молочных желез каждый месяц.**

*Самообследование необходимо проводить в первой половине цикла на 2-3 день после окончания менструации. В случае отсутствия менструации (период менопаузы), можно выбрать любое число месяца и ежемесячно проводить самообследование в этот день.*

**Если при самообследовании Вы обнаружили:**

1. Любое ассиметричное изменение в молочных железах (размер, форма, цвет кожи).
2. Втяжение кожи или соска, отечность в виде «лимонной корки», углубление или складки на коже.
3. Отечность, припухлость, повышение температуры, покраснение или потемнение кожи.
4. Уплотнение, шишку, утолщение в молочной железе, в подмышечной или подключичной области.
5. Зуд, боль или чешуйчатые высыпания на соске.