

# ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

**Здоровый образ жизни** – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Мы приводим 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:

Откажитесь от курения

Ежегодно проходите профилактические осмотры

Следите за состоянием Вашей кожи

Женщинам необходимо следить за здоровьем своей груди

Женщинам следует регулярно посещать гинеколога

Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи

Не злоупотребляйте спиртными напитками

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров

Ведите активный образ жизни

Следите за своим весом

## Обращайтесь к врачу, если у Вас:

непроходящий кашель или охриплость; одышка; затруднение глотания

боль в груди; потеря аппетита

длительное повышение температуры тела

значительное снижение веса (по неочевидной причине)

безболезненные, увеличенные лимфоузлы

заметное, непроходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине

# Самообследование молочных желез

## Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе – в любой день месяца.

## На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отечная кожа
- выделения из сосков.

1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.



Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.



Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих «лимонную корку».

3



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую).

4



Начните с верхней внешней четверти – ткань железы здесь обычно более плотная и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.



Посмотрите, не выделяется ли жидкость

6



В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди. (как в пункте 4).



Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.



Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

8



Тщательно осмотрите бюстгалтер.



Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

ЕСЛИ Вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).