Существует ряд факторов, вызывающих рак груди, но сегодня мы поговорим о том, как уберечься от этого опасного заболевания.⠀  
⠀Для своевременного выявления злокачественных образований и рака молочных желез, необходимо:⠀  
⠀  
🔹раз в год проходить профилактические осмотры в женских консультациях.⠀  
  
🔹делать УЗИ молочной железы. Женщинам после 39 лет необходимо проходить маммографию⠀  
🔹раз в месяц проводить самообследование молочных желез.⠀

Методика самообследования:⠀  
✅Самообследование необходимо проводить через неделю после окончания менструации, когда молочные железы не увеличены и не напряжены.⠀  
✅При самообследовании груди обращайте внимание на все изменения, например: покраснение, шелушение, стянутость или отек кожи, ассиметричные выбухания или втяжения ткани молочной железы, выделения из сосков.⠀  
✅Раздевшись до пояса, встаньте перед зеркалом, внимательно осмотрите свою грудь.⠀  
✅Сначала обратите внимание на соски молочных желез и околососковую кожу (ареола), нет ли покраснения, эрозий шелушения, выделений из сосков, ассиметричных выбуханий или втяжения.⠀  
✅Поднимите руки над головой, сожмите в кистях, и повернитесь из стороны в сторону, это поможет увидеть изменения формы желез (возвышенность над кожей, втянутость или смещение соска).⠀  
✅Лягте на спину. подложив сложенное полотенце под лопатку и отведя руку с обследуемой стороны. Мысленно разделите грудь на 4 части, сомкните пальцы рук и слегка надавите на железу так, чтобы не причинить себе боли. ⠀✅Обследуйте каждую четверть в отдельности, начиная с внешней границы и заканчивая у соска. Ткань железы должна быть мягкой и однородной на всем ее протяжении.⠀  
✅Обследуйте подмышечные ямки. Рука с обследуемой стороны должна быть опущена вдоль туловища, а пальцы обследующей руки должны слегка прижимать кожу на грудной стенке и ступенебразно смещаться сверху, от самого начала подмышечной ямки, вниз.⠀  
⠀  
ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К СВОЕМУ ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ МАММОЛОГУ!⠀  
⠀  
Любые найденные при обследовании уплотнения должны быть в дальнейшем более детально изучены врачом-маммологом, хирургом или онкологом.⠀  
⠀  
Внимание женщин к состоянию молочных желез, самообследование, профилактические врачебные осмотры – это наиболее верный и надежный путь профилактики рака этого органа!⠀