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!⠀