

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:

не проходящий кашель или охриплость; одышка; затруднение глотания

боль в груди; потеря аппетита

длительное повышение температуры

значительное снижение веса (по неочевидной причине)

безболезненные, увеличенные лимфоузлы

заметное, не проходящее 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 отекающая кожа
- выделения из сосков.

1



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

4



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

7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.



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



Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.



Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

2



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

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

8



Тщательно осмотрите бюстгальтер.



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».



Посмотрите, не выделяется ли жидкость



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

3



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



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

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

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).