



## РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

### КАМПАНИЯ по ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

#### Шаги по самообследованию молочных желез.

Лучшее время для самообследования ежемесячно в первую неделю после окончания месячных. Осмотрите белье: нет ли пятен, что может говорить о выделениях из молочной железы.



#### Первый шаг: Лежа на спине.

Ложитесь на спину: подложите под правую лопатку твердую подушку. Левая рука используется для прощупывания правой молочной железы. Подушечками трех пальцев левой руки проведите обследование.



**Метод спирали.** При проведении поверхностного и глубокого прощупывания начинайте с подмышечной впадины, далее двигайтесь по спирали по направлению к соску, пока не почувствуете его; кожа не должна скользить под пальцами.



Далее прощупывание проводится по вертикалям сверху вниз и снизу вверх всей поверхности передней грудной стенки от ключицы до реберного края,

от внутренней стороны груди до подмышечной впадины. Процедура повторяется для левой молочной железы правой рукой.



#### Второй шаг: стоя перед зеркалом

Встаньте перед зеркалом, положите руки на бедра, проверьте обе груди, нет ли на них чего-то необычного: нет ли изменений формы или цвета кожи, не нарушена ли симметрия, не втянут ли сосок, нет ли втяжения кожи либо ее отека, нет ли изъязвлений или трещин.

Осторожно сожмите каждый сосок и посмотрите, нет ли выделений. Затем поднимите руки и сцепите их за головой, повернитесь вправо, влево и проверьте еще раз.



#### Третий шаг: в душе

Проведите обследование обеих молочных желез в положении стоя, под душем, лучше это сделать, намылившись. Тщательно проведите обследование молочных желез по той же методике, что вы проделали лежа: используйте метод спирали и по вертикалям.

#### Срочно обратитесь к врачу, если Вы обнаружили:

1. Любое появившееся изменение в молочной железе.
2. Втяжение кожи или соска.
3. Отечность кожи в виде «лимонной корки».
4. Уплотнение в подмышечной области.
5. Специфические выделения из соска (прозрачные, кровянистые).

Если у вас появились вопросы и вы не знаете куда обратиться, позвоните по телефону : (0312) 57 73 60

## БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Мы реально снизим риск заболевания, если будем следовать нескольким простым правилам:

#### РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ!

Ежемесячно занимайтесь самообследованием молочных желез, и вы можете на самой ранней стадии предотвратить дальнейшее развитие болезни. Помните: вы проверяете не наличие опухоли, а убеждаетесь в ее отсутствии.



#### БРОСЬ СИГАРЕТУ!

Если вы курите, почти нет смысла говорить о профилактике болезни, диете и упражнениях.

#### ЗАГОРАЙ В ТЕНИ!

Лучше не загорать и избегать солнца с 11 утра до 3 часов дня. Носите головные уборы и солнечные очки с защитой от ультрафиолета. Летом за полчаса до выхода из дома нанесите на тело солнцезащитный крем.



#### ЖЕНСКОМУ ПЬЯНСТВУ - БОЙ!

Всего один ежедневный стакан вина увеличивает риск заболеть раком груди на 7%. И риск подсккаивает сразу на 50%, если женщина выпивает больше одной бутылки красного или белого вина в день - таковы данные Британского центра антираковых исследований.

#### МЕНЬШЕ СОЛИ, БОЛЬШЕ РЫБЫ

Соблюдайте здоровую диету. Не пересаливайте, дневная доза соли, одобренная диетологами, составляет 6 граммов, а мы обычно съедаем 9-12 г. Избегайте готовых продуктов, таких, например, как ветчина, копченое мясо и т.п. Старайтесь дважды в неделю есть рыбу.



#### ТОНЬШЕ ТАЛИЯ - ДЛИННЕЕ ЖИЗНИ!

Чем больше ваш вес, тем выше вероятность заболеть раком (в том числе груди, матки и почек). Объем талии у женщин не должен превышать 81 см, у мужчин - 94 см. Снижение веса всего на 500 г - 1 кг в неделю - это реалистичная цель. Полным людям потеря 5-10% массы тела принесет большую пользу. В Бишкеке успешно работает швейцарская программа «Здоровье без лишнего веса», информация по телефону : 66 39 49.

#### ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ!

Регулярные занятия физкультурой снижают риск рака кишечника на 50% и риск рака груди на 30%, они также защищают от рака простаты (у мужчин), легких и эндометрия. Подберите себе упражнения, которые приносят радость и удовольствие. Подойдут пешие прогулки, бадминтон, гимнастика, йога, танцы - хотя бы трижды в неделю по полчаса.



#### ПЯТЬ ПОРЦИЙ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ!

Съедайте пять порций овощей и фруктов в день. Правило "пяти порций" сразу снизило бы заболеваемость на 20%. В счет идут любые типы растительной пищи: овощи, фрукты, они могут быть консервированные, замороженные, сухофрукты, соки и даже зеленый чай. Овощные салаты заправляйте оливковым или подсолнечным маслом, которые так же обладают противораковым действием.

Спонсор публикации : швейцарская фармацевтическая фирма «Хоффманн-Ля Рош» : Роцефин, Тиберал, Ксеникал, Бонвива, Герцептин, Кселода, Рекормон, Нејпоген. Тел. (0312) 666 280  
www.roche.ru, www.roche.com.ua