* Вести здоровый образ жизни: не курить, не злоупотреблять алкоголем, правильно питаться и следить за своим весом, активно двигаться.



* При возникновении жалоб не откладывайте визит к врачу.

***Помните, ранняя диагностика рака молочной железы –***

***залог сохранения Вашей жизни и***

***успешного лечения заболевания!***

***Министерство здравоохранения Тульской области***

***ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»***

# *Рак молочной железы:*

# *успеть вовремя!*



***4 февраля – Всемирный день борьбы против рака***

***г. Тула,2019***

По статистике каждая 8-я женщина может заболеть раком молочной железы.Лечение рака молочной железы **на ранних стадиях** - это шанс на полное выздоровление и сохранение груди!

***Чем опасен рак молочной железы?***

Рак молочной железы– злокачественное заболевание. Если не лечить, опухоль увеличивается, прорастает в кожу и грудную стенку, поражает ближайшие лимфоузлы. В других органах (в легких, печени, костях, головном мозге) могут появиться отдаленные метастазы.

***На что нужно обращать особое внимание:***

* Уплотнения, узлы в молочной железе.
* Изменения размера или формы молочной железы.
* Выделения из соска, втяжение соска.
* Эффект «лимонной корки» на коже молочной железы.
* Покраснение, зуд, жжение кожи молочной железы.
* Боль в каком-то участке молочной железы.
* Боли в подмышечной области.
* Непроходящая боль в спине между лопатками.

Если Вы заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков, необходимо немедленно обратиться к врачу терапевту, гинекологу или хирургу. Они проведут предварительный осмотр и дадут направление в ГУЗ «Тульский областной онкологический диспансер» по адресу: г. Тула, ул. Плеханова, д. 201-а (тел. 33-81-41).

***Как уменьшить риск заболевания?***

Выясните свои факторы риска. Например, если ближайшие родственники (мама, сестра) болели раком молочной железы, риск его возникновения у вас повышается в 2–3 раза.

Для того, чтобы выявить заболевание на ранней стадии и своевременно начать лечение необходимо:

* Не реже 1 раза в год посещать врача-гинеколога.
* Проходить маммографию женщинам в возрасте:

-от 39 до 48 лет **1 раз в 3 года;**

**-** от 50 до 70 лет **– 1 раз в 2 года**.

* Регулярно проводить самообследование молочных желез.

