

# Симптомы рака молочной железы

- любое образование в молочной железе;
- изменение цвета и формы кожных покровов молочной железы;
- втяжение кожных покровов над образованием;
- деформация молочной железы, уменьшение или увеличение ее размеров;
- отечность ареолы и/или кожи молочной железы («лимонная корочка»);
- отклонение соска в сторону, его шелушение;
- кровянистые выделения из соска;
- уплотнение, увеличение подмышечных лимфатических узлов на стороне образования;
- неприятные ощущения, болезненность в области молочной железы.

При обнаружении хотя бы одного из вышеперечисленных признаков необходимо обратиться за медицинской помощью.

# Факторы риска

**Риск развития рака молочной железы повышается при наличии ряда факторов:**

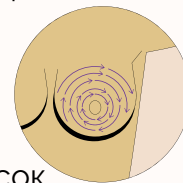
- раннее начало менструаций (ранее 12 лет);
- поздняя менопауза (позже 55 лет);
- отсутствие родов;
- наличие аборт;
- отказ от кормления грудью;
- случаи рака молочной железы у родственниц;
- курение, употребление алкоголя;
- хронический стресс;
- низкая физическая активность;
- ожирение или повышенная масса тела;
- сахарный диабет;
- гормональная терапия;
- ушибы и травмы молочной железы.

**Женщине рекомендовано проходить:**

- профилактический осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом-акушером-гинекологом 1 раз в год в возрасте от 18 лет и старше;
- маммографию от 40 лет 1 раз в два года до 75 лет включительно. Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов рака молочной железы, в том числе – непальпируемого.
- диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья 1 раз в год в возрасте от 18 до 49 лет включительно.

# Самообследование

- 1 Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму каждой груди и внешний вид кожи и сосков.
- 2 Поднимите руки за голову и осмотрите каждую грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение цвета кожи, формы молочных желез.
- 3 В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями тремя средними пальцами левой руки прощупывайте правую грудь. Начните с верхней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Повторите то же самое с левой грудью.
- 4 Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим и указательным пальцами, посмотрите, нет ли каких-либо выделений.
- 5 Продолжите обследование в положении лежа. Прощупывайте каждую грудь круговыми движениями с легким надавливанием, начиная от края и продвигаясь в направлении соска.
- 6 Прощупайте подмышечные и надключичные области. В норме лимфоузлы не прощупываются.



**Самообследование молочных желез необходимо проводить ежемесячно женщинам:**

- репродуктивного возраста на 6 - 12 день менструального цикла;
- в период менопаузы в один и тот же день.

## ФАКТЫ

- Рак молочной железы является одним из самых распространенных онкологических заболеваний среди женщин. В Российской Федерации в 2023 году зарегистрированы более 74 тыс. новых случаев. Общее количество больных составило более 794 тыс. человек.
- Половина случаев рака молочной железы встречается у женщин, не подвергавшихся воздействию каких-либо специфических факторов риска.
- На лица мужского пола приходится примерно 0,5–1% всех случаев рака грудной железы.



## КОНТАКТЫ

### БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»



+7 (3412) 93-03-02



rcoz@rcoz-mz.udmr.ru

Сканируйте QR-код, чтобы получить более подробную информацию

на официальном сайте



в социальных сетях



426034, г. Ижевск,  
ул. пл. Им. 50-летия Октября, 21

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

15 ОКТЯБРЯ



ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ - ПЕРВЫЙ ШАГ В БОРЬБЕ  
С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ