



## ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ГРУДИ

- Наследственность
- Нарушения выработки женских гормонов
- Возраст старше сорока лет
- Аборты
- Сильные стрессы
- Ожирение, недостаток физической активности и др.





## **СИМПТОМЫ РАКА ГРУДИ (ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ХОТЯ БЫ ОДИН СИМПТОМ, СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!):**

- Западание или втягивание соска, выделения из соска, боль
- Припухлость в подмышечной впадине, отёк всей груди, отёчность какой-либо части груди
- Изменение структуры кожи, появление ямочек, раздражений





## **ВАЖНО! СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГРУДИ**

- **Избегание загораения топлес и использование защитного крема** (кожа молочной железы нежнее остальных участков тела)
- **Исключение травм молочных желёз** (при занятиях спортом, в т.ч. экстремальным видом, во время вождения автомобиля и др.)





## ВАЖНО! СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГРУДИ

- Планирование беременности, включая рождение первого ребёнка до 30 лет
- **Грудное вскармливание** до 6 месяцев
- Применение гормональных препаратов только по рекомендации врача







## ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Отказ от курения, алкоголя
- Правильное и рациональное питание (снижение избыточной массы тела)
- Своевременное выявление и лечение заболеваний





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

