











НЕ ОПОЗДАЙ!

-  В груди часто обнаруживаются уплотнения и узелки, в большинстве случаев это доброкачественные изменения.
-  Очень важен самоосмотр женщины, чтобы как можно раньше обнаружить отклонения от нормы.
-  Осмотр груди должны проводить все женщины старше 20 лет, чтобы оценить обычное состояние молочных желез и своевременно обнаружить имеющиеся в них изменения.
-  Самоконтроль обязательно должны проводить женщины с высокой степенью риска, у которых среди родственников первого колена (например, у матери или сестры) был рак груди, которые сами болели раком груди или в грудях которых были обнаружены доброкачественные изменения, считающиеся предраковыми.
-  На ранней стадии развития рака обычно у женщин нет жалоб или заметных изменений в груди, поэтому очень важно участвовать в отборочных исследованиях по обнаружению рака груди, в ходе которых возможно определить ранние изменения в молочных железах.
-  В Эстонии на отборочные исследования (рентгенологическое исследование молочных желез) приглашаются застрахованные женщины в возрасте 50–65 лет.
-  Своевременно обнаруженный рак груди можно вылечить!
-  **Каждая частичка тебя достойна заботы!**



РОЗОВУЮ ЛЕНТУ как символ надежды стала широко использовать во всем мире с 1992 года **Evelyn H. Lauder**, чтобы обратить внимание на раннее обнаружение рака груди, проблемы диагностики и лечения, поддержать борющихся с раком женщин и их семьи, помочь справиться с заболеванием и связанным с ним страхом.

Нося **РОЗОВУЮ ЛЕНТУ**, мы показываем, что заботимся о себе, о своих близких и о тех, кто болеет раком груди.

Дополнительная информация:

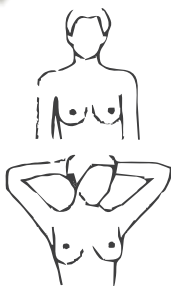
www.cancer.ee • www.haigekassa.ee • www.kasvaja.net • www.rinnavahk.ee



КАК ПРОВЕРЯТЬ СВОИ ГРУДИ?

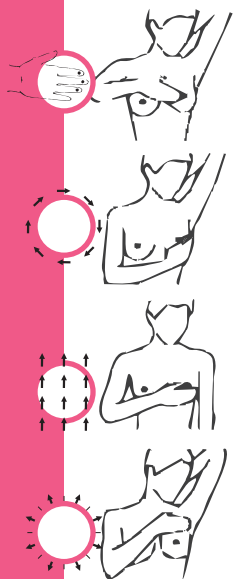
- Самоконтроль рекомендуется проводить регулярно один раз в месяц в определенный день.
- Лучшее время для этого – после менструации, тогда груди мягкие и их легче прощупывать.

ДЕЛАЙ ТАК



Осмотри груди в зеркало - сначала руки по швам, затем руки на затылке:

- Имеют ли груди обычный размер и форму
- Гладкая ли кожа и однородная, обычного ли цвета
- Выглядят ли соски нормально и двигаются ли при поднятии рук вверх



Проще всего прощупывать груди во время мытья, когда кожа намылена, тогда все неровности и возможные узелки хорошо прощупываются скользкой рукой

- Левую грудь ощупывайте правой рукой, прямыми пальцами, слегка надавливая
- Начинать нужно с соска, продвигаясь легкими круговыми движениями кнаружи от груди
- Таким образом прощупывается вся грудь и область подмышек
- Тоже самое повторить с правой грудью, прощупывать её нужно левой рукой

Обратись к врачу СРАЗУ, если обнаружишь:

- ”уплотнение” в груди или подмышкой
- изменение формы, размера или цвета кожи груди
- втяжение соска или кожи
- выделение из соска
- боль или неприятное чувство в одной груди
- покраснение груди, кожу, подобную апельсиновой корочке, язвочки
- увеличенные лимфатические узелки подмышками