

В связи с тем, что вы женщина...

... вам необходимо знать определенные факты о раке молочной железы.

Прежде всего, все женщины подвержены риску возникновения рака молочной железы. Рак молочной железы является причиной смерти большего количества женщин, чем любое другое раковое заболевание, за исключением рака легких.

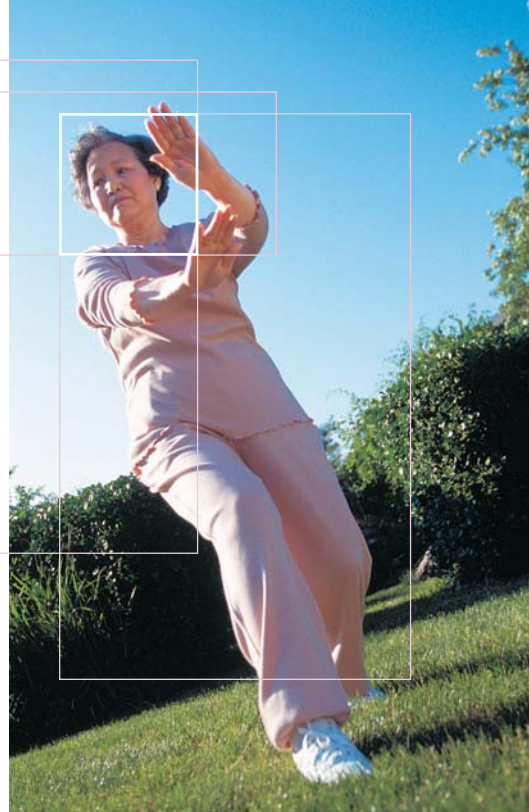
Вам также следует знать, что многие случаи рака молочной железы подлежат успешному лечению.

Но шансы на успех лечения при раннем обнаружении ракового заболевания наиболее высоки.

Помните...

... что следующие факторы риска повышают для вас риск возникновения ракового заболевания:

- 1. вы являетесь женщиной (рак молочной железы случается и у мужчин, но в очень редких случаях);**
- 2. возраст: старше 50 лет;**
- 3. личная история рака молочной железы;**
- 4. история рака молочной железы у ваших близких родственников (мать, сестра): но большинство случаев происходит с женщинами, в чьих семьях не было случаев заболевания раком.**



Лучшим способом защиты для вас...

... является раннее обнаружение ракового заболевания. А в случае обнаружения рака молочной железы на ранней стадии, шансы на успешного лечения являются самыми высокими.

Примите решение относительно индивидуального плана ...

... чтобы иметь возможность наслаждаться хорошим здоровьем без беспокойств. Составьте план действий, включающий в себя:

- A** Рентгеноскопическую маммограмму каждый год по достижении 40 летнего возраста
- B** Самостоятельное обследование груди каждый месяц по достижении 20 летнего возраста
- C** Клиническое обследование груди врачом либо иным лицом, предоставляющим вам медицинские услуги, каждый год, если вы достигли 40 летнего возраста; каждые три года, если ваш возраст составляет 20–39 лет.



Если вы достигли 40-летнего возраста:

1. Проходите маммограмму каждый год.
2. Проходите обследование груди у своего врача либо иного лица, предоставляющего вам медицинские услуги, каждый год.
3. Ежемесячно обследуйте свою грудь.

Если ваш возраст составляет 20–39 лет, Американское онкологическое общество рекомендует Вам:

1. Проходить обследование груди у своего врача либо иного лица, предоставляющего вам медицинские услуги, раз в три года.
2. Ежемесячно обследовать свою грудь.

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

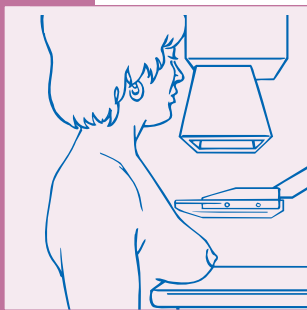
Hope. Progress. Answers.



ОСНОВЫ здоровья груди

Личный план действий

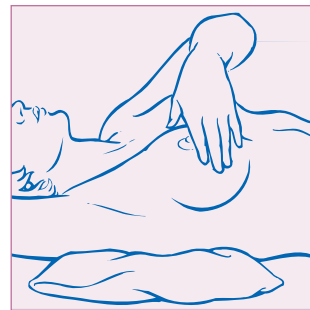




Маммограмма



Клиническое обследование груди



Самостоятельное обследование груди

Наиболее важная часть вашего плана действий...

... это регулярное прохождение маммограмм. Данные простые процедуры рентгеноскопии груди являются быстрыми, легкими и безопасными. В действительности, при выполнении маммограммы вы получаете меньшую дозу излучения, чем при выполнении рентгена у стоматолога.

К тому же, маммограмма может дать вам большое преимущество при лечении. Вы и ваш врач можете не почувствовать комка, пока он не достигнет размера горошины. Но маммограмма может обнаружить раковые образования очень маленьких размеров, часто за несколько лет до того, как комок или изменение можно будет почувствовать на ощупь.

Американское онкологическое общество рекомендует выполнять ежегодные маммограммы начиная с возраста 40 лет.

По мере старения шансы возникновения у вас рака молочной железы увеличиваются. Почти половина всех случаев возникновения рака случаются у женщин в возрасте 65 лет и старше; более трех четвертей случаев — у женщин в возрасте 50 лет и старше. Для получения рекомендаций по прохождению точной, высококачественной маммограммы позвоните по этому бесплатному номеру телефона: 1 800 ACS 2345.

Вам понадобится...

... посещать своего врача или иное лицо, предоставляющее вам медицинские услуги, для прохождения клинического обследования груди. Всем женщинам в возрасте старше 20 лет следует проходить **клиническое обследование груди** раз в три года. По достижении 40-летнего возраста проходите обследование груди каждый год.

Из чего состоит хорошее клиническое обследование груди (СВЕ)?

Каждое клиническое обследование груди должно включать в себя:

Проверку положения — осмотр вашей груди, когда вы сидите, лежите с руками по бокам и затем за головой.

Проверку периметра — исследование всей груди, вверх до шеи, наружу к области подмышек, внутрь к груди, и вниз к грудной клетке.

Систематическое обследование — систематическое обследование груди вертикальными полосами, по круговой схеме либо по схеме в виде клиньев. Пальпация — ощупывание груди подушечками пальцев с помощью круговых движений.

Надавливание — с использованием разного уровня давления (легкого, среднего, сильного).

Планирование — обсуждение вашего плана, направленного на обеспечение здоровья вашей груди, и демонстрация вам правильного способа обследования собственной груди.

Тщательное клиническое обследование груди может занимать до 10 минут.

Если вам кажется, что ваше обследование было неполным или поспешным, скажите об этом своему врачу.

Третьей частью вашего плана...

...будет регулярное, тщательное **самостоятельное обследование груди**.

Начиная с возраста 20 лет, всем женщинам следует проверять свою грудь на наличие комков, уплотнений или иных изменений ежемесячно. Регулярно проверяя свою грудь, вы будете знать на ощупь ее нормальное состояние.

В случае возникновения изменений вашей груди, вы сможете быстро это выявить и привлечь внимание вашего врача.

Вам следует попросить своего врача или иное лицо, предоставляющее вам медицинские услуги, показать вам, как правильно выполнять обследование.

Напомним, что вам следует проверять каждую грудь полностью, включая область подмышки. Пользуйтесь подушечками пальцев и перемещайте их вперед, вверх и вниз, круговыми движениями или по клину внутрь — наружу, чтобы прощупать свою грудь. Вам следует также смотреть на свои груди в зеркало. Проверьте внешний вид своей груди, а также следите за появлением любых изменений или вдавленных участков кожи. Планируйте обследовать свои груди каждый месяц в одно и то же время. Это не займет много времени. И вы будете знать, что выполнили свою часть плана до следующего обследования у врача или следующей маммограммы.

Если вы думаете, что нашли комок или изменение, сходите на прием к своему врачу. Большинство комков в груди не являются раковыми, но вы этого не узнаете, если не спросите.

У вас отличные шансы...

...если вы начнете свой план действий прямо сейчас. Мы не знаем, как предотвратить рак груди. Но мы знаем, как обнаружить его на ранней стадии, когда шансы на успешное лечение наиболее высоки.

Начните выполнять свой план прямо сейчас. В этом случае вы сможете прожить свою жизнь, наслаждаясь собственным здоровьем.



Перевод данной публикации выполнен благодаря совместным усилиям проекта Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ и общества American Cancer Society. Перевод данной публикации выполнен при помощи Grant/Cooperative Agreement № U57/CCU220149-01, предоставленного/заключенного центрами Centers for Disease Control and Prevention с проектом Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™. Ответственность за содержание данной публикации несут исключительно авторы, и оно не обязательно отражает официальные взгляды центров Centers for Disease Control and Prevention.

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.