



# ВОЗЬМИТЕ ИНИЦИАТИВУ В СВОИ РУКИ!

Риск развития рака молочной железы  
у женщин старше среднего возраста



American Jewish  
Joint Distribution  
Committee



## Есть ли у меня риск заболевания раком молочной железы?

Отметьте все пункты, которые относятся к вам:

- ☐ Я – женщина
- ☐ Я – старшего возраста

Если Вы отметили хотя бы один из этих пунктов, Вы находитесь в группе риска заболевания раком молочной железы. А с возрастом этот риск возрастает.



## Возьмите инициативу в свои руки!

Вы очень важны для вашей семьи и друзей. Выявление рака молочной железы на ранней стадии дает больше возможностей лечения и более высокие шансы на выживание.

### 1. Выясните свои факторы риска

- Если кто-то из Ваших ближайших родственников (мама, сестра, дочь) болел раком молочной железы, это увеличивает риск Вашего заболевания раком молочной железы.
- У некоторых женщин имеется более высокий риск заболеть раком молочной железы, чем у других.



Когда мне ставили диагноз «рак молочной железы», я знала, насколько важно сообщить об этом моим сестрам и другим членам семьи, чтобы они понимали, что находятся в группе повышенного риска.

## Что я могу сделать?

### 2. Пройдите профилактическое обследование

- ☐ Если у Вас повышенный риск заболевания раком молочной железы, узнайте у своего врача, какое обследование Вам рекомендуется пройти.
- ☐ Маммографическое обследование рекомендуется проходить 1 раз в 2 года женщинам в возрасте 40 лет и старше.
- ☐ Клиническое обследование груди у врача рекомендуется проходить ежегодно женщинам 40 лет и старше.

## Маммографическое обследование

### В чем заключается маммографическое обследование?

Оно представляет собой рентгенографическое обследование молочных желез. Маммографическое обследование может выявить раковую опухоль, когда она еще совсем маленькая, не прощупывается и женщину ничего не беспокоит.



### Когда нужно проходить маммографическое обследование?

Все женщины, начиная с 40 лет, должны проходить маммографическое обследование 1 раз в 2 года, даже если их ничего не беспокоит.

### Как проводится маммографическое обследование?

Каждая молочная железа помещается между двумя плоскими поверхностями аппарата и подвергается рентгеновскому излучению. Вы можете ощутить небольшое давление, но длиться оно будет лишь несколько секунд. В случае возникновения боли следует сообщить об этом оператору.

### Что делать, если мой врач не рекомендует прохождение маммографического обследования?

Возьмите инициативу в свои руки! Несмотря ни на что, попросите своего врача направить Вас на маммографическое обследование или же обратитесь к другому врачу или в другую клинику.



### Является ли маммография платной процедурой?

Нет, маммография для женщин в возрасте старше 40 лет является бесплатной процедурой и покрывается за счет средств ОМС.

## Клиническое обследование молочных желез

### В чем заключается клиническое обследование молочных желез?

Это ежегодное обследование, проводимое врачом. Проводится визуальный осмотр и пальпация (прощупывание) груди и подмышечной области на предмет возможных изменений.



### Когда нужно проходить клиническое обследование молочных желез?

Клиническое обследование молочных желез обычно осуществляется врачом-гинекологом. Его должны проходить ежегодно все женщины старше 40 лет.

### Что делать, если мой врач не осуществляет клиническое обследование?

Возьмите инициативу в свои руки! Несмотря ни на что, попросите своего врача провести у Вас клиническое обследование или же обратитесь к другому врачу или в другую клинику, где осуществляют это обследование.



Ежегодное маммографическое обследование является очень важным, но не менее важен и осмотр врачом молочных желез. Каждый год я планирую оба обследования.



### 3. Необходимо знать, что для Вас является нормой

Признаки рака молочной железы у всех женщин проявляются по-разному. Важно знать, как выглядит Ваша грудь в нормальном состоянии и какие ощущения Вы при этом испытываете. Если Вы заметили изменения во внешнем виде или в ощущениях в молочных железах, не игнорируйте их. Эти изменения могут свидетельствовать о каких-либо неопасных проблемах, но могут также оказаться признаками рака молочной железы.

- ❑ Если Вы заметили изменения в молочных железах, обратитесь к своему врачу. На следующей странице приведен перечень подозрительных изменений молочной железы, о которых необходимо сообщать врачу.



**Я считаю очень важным** предпринимать активные действия в отношении своего здоровья. Если я замечу изменения в своей груди, я обязательно поставлю в известность своего врача.

## Изменения в молочных железах, о которых необходимо сообщать своему врачу:

- Шишка, плотный узел или утолщение в груди или подмышечной области



- Припухлость, повышение температуры, краснота или потемнение кожи груди



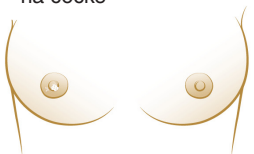
- Изменение размера или формы груди



- Углубления или складки кожи



- Зудящая язвочка, покрытая чешуйками или высыпания на соске



- Втягивание соска или кожи груди



- Внезапно начавшиеся выделения из сосков



- Впервые возникшая, непроходящая боль в одном участке груди



Для собственного  
СПОКОЙСТВИЯ я проконсультировалась  
с двумя врачами



## 4. Ведите здоровый образ жизни

Следуйте принципам здорового образа жизни, которые помогут снизить риск заболевания раком молочной железы.

### ❑ Поддерживайте нормальный вес.

Набор веса после менопаузы повышает риск заболевания раком молочной железы. Но даже если Вы набрали лишний вес, восстановление нормального веса может снизить риск заболевания.

### ❑ Сделайте физические упражнения частью Вашей повседневной жизни.

Давайте организму любую физическую нагрузку, которая Вам больше всего по душе и которая просто заставит Вас двигаться. Например, можно ходить пешком 30 минут в день.



### ❑ Ограничьте потребление алкоголя.

Если Вы не можете полностью исключить из рациона спиртные напитки, постарайтесь употреблять их в минимальном количестве.

### ❑ Ограничьте прием гормонов в период постменопаузы.

Получите консультацию своего врача в отношении рисков и преимуществ использования гормонозамещающих препаратов в период постменопаузы (эстроген плюс прогестин).



Я ежедневно гуляю со своей подругой в течение 30 минут. Это улучшает мое самочувствие и позволяет контролировать вес.

## Возьмите инициативу в свои руки!

У всех женщин существует риск развития рака молочной железы. С возрастом этот риск возрастает. Для Вашей семьи и Ваших друзей очень важно, чтобы Вы оставались здоровыми. Возьмите инициативу в свои руки!



### 1. Выясните свои факторы риска

- ☐ Узнайте у родственников, какие болезни были у членов Вашей семьи.
- ☐ Узнайте у своего врача Вашу степень риска заболевания раком молочной железы.

### 2. Пройдите профилактическое обследование

- ☐ Если у Вас повышенный риск заболевания раком молочной железы, узнайте у своего врача, какие обследования и как часто Вам рекомендуется проходить.
- ☐ Если Вы находитесь в группе риска, маммографическое обследование рекомендуется ежегодно женщинам 40 лет и старше.
- ☐ Клиническое обследование молочных желез у врача рекомендуется ежегодно женщинам 40 лет и старше.



### 3. Необходимо знать, что для Вас является нормой

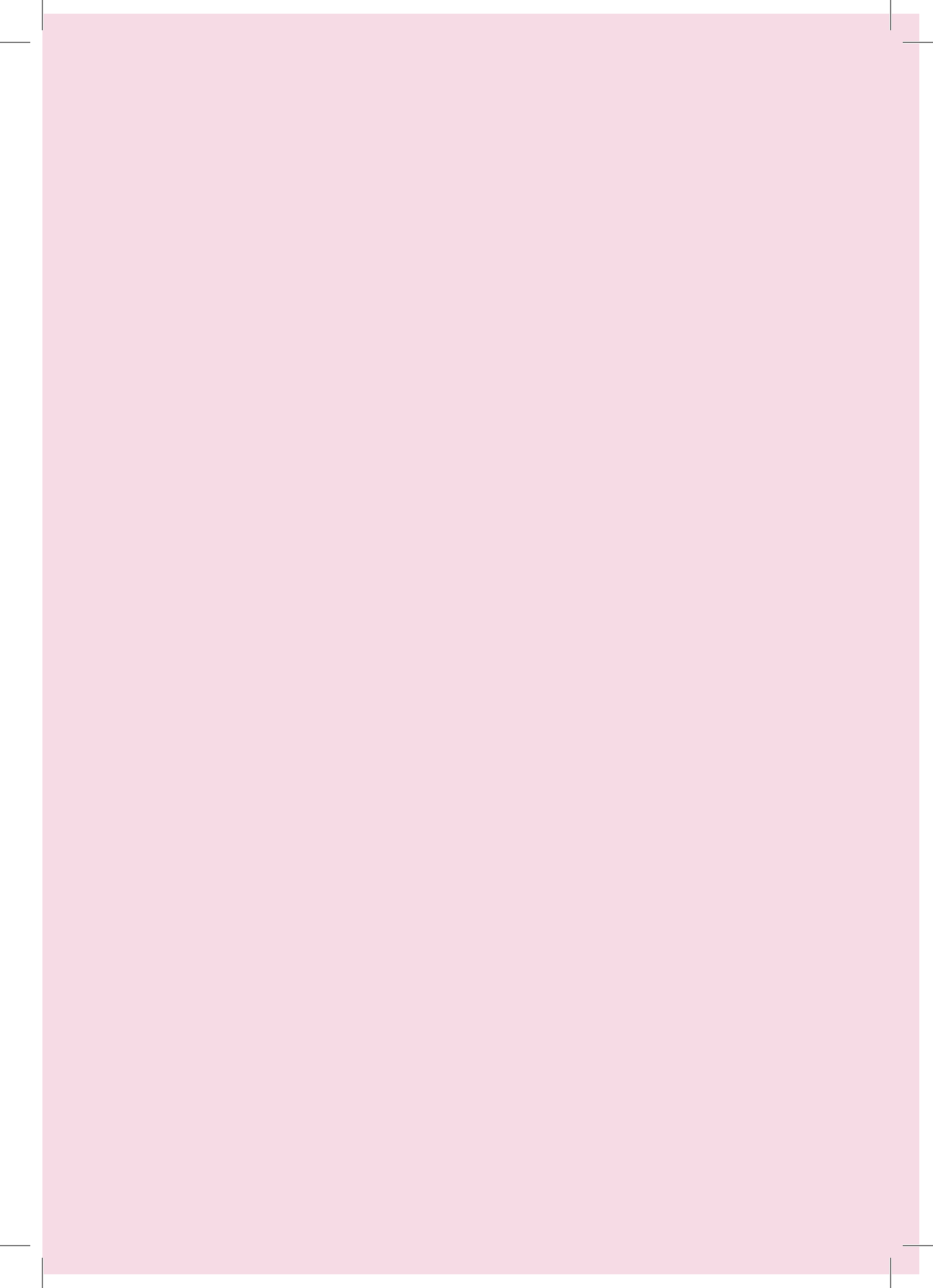
- ☐ Вы должны знать, как выглядит Ваша грудь в нормальном состоянии и какие ощущения Вы при этом испытываете, а также сообщать о любых изменениях своему врачу.

### 4. Ведите здоровый образ жизни

- ☐ Поддерживайте нормальный вес.
- ☐ Сделайте физические упражнения частью Вашей повседневной жизни.
- ☐ Ограничьте потребление алкоголя.
- ☐ Ограничьте прием гормонов в период постменопаузы.



Информацию для женщин в возрасте моложе 40 лет можно получить на сайте программы «Женское здоровье» [www.whep.ru](http://www.whep.ru) или ознакомившись с брошюрой «Наша жизнь в наших руках. Молодые женщины говорят о раке молочной железы».

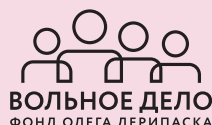
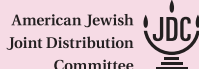


# ВОЗЬМИТЕ ИНИЦИАТИВУ В СВОИ РУКИ!

1. Выясните свои факторы риска
2. Пройдите профилактическое обследование
3. Необходимо знать, что для Вас является нормой
4. Ведите здоровый образ жизни



Благотворительная программа «Женское здоровье» направлена на продвижение ранней диагностики рака молочной железы и поддержку женщин с этим диагнозом. Более подробная информация о работе программы «Женское здоровье» на сайте [www.whep.ru](http://www.whep.ru)



© Подготовлено на основе брошюры Susan G. Komen® «Возьмите инициативу в свои руки. Риск развития рака груди у женщин старше среднего возраста», 2012, с разрешения Susan G. Komen®