

# Министерство здравоохранения Астраханской области ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

## **КОВАРЕН. УМЕЛО СКРЫВАЕТСЯ.**

**НАПАДАЕТ ИСПОДТИШКА. СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН.**

## **РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.**

**ПРИМЕТЫ:** в большинстве случаев в первую очередь распознаётся по безболезненной припухлости груди. Также свидетельствовать о раке молочной железы могут:

- *изменения в размере или формы груди;*
- *углубления на коже груди;*
- *утолщение ткани груди;*
- *не выпуклость (продавленность) соска;*
- *припухлость или утолщение за соском;*
- *сыпь (например, экзема) вокруг соска;*
- *кровянистые выделения из соска (редко);*
- *опухание или «шишка» в подмышке.*

**ВНИМАНИЕ:** некоторые виды доброкачественных опухолей груди могут быть болезненными!

**КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НАПАДЕНИЯ?** Не допускать нехватки в организме витаминов, избегать ожирения, курения и алкоголя. Питаться рационально: не более 20-30г сливочного масла в день, 4-5 яиц в неделю, больше рыбы и овощей, чем жареного мяса, почаще угощаться обезжиренными молочными продуктами. Беречь грудь от травм!

**КАК РАСПОЗНАТЬ ЗЛОДЕЯ?** Самообследование и участие в скрининге (профилактическом осмотре).