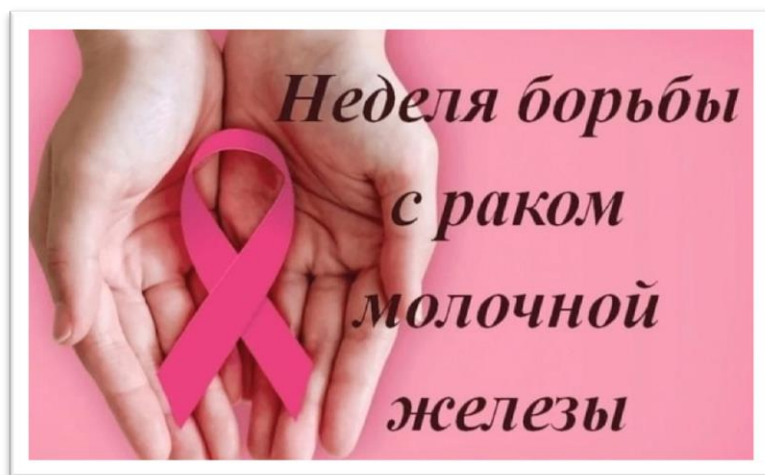




С 13 по 19 октября 2025 года в России проводится **Неделя борьбы с раком молочной железы** (в честь месяца борьбы с раком молочной железы).

Рак молочной железы. Чекап.

Сейчас рак молочной железы занимает в России 1 место среди онкологических заболеваний у женщин, так же как и в мире.

Но не забывайте о риске заболевания! По данным ВОЗ, рак груди является одним из самых распространенных видов онкологических заболеваний. В России ежегодно регистрируется несколько десятков тысяч случаев рака молочной железы, из которых 75% приходится на женщин после 50 лет.

Есть **факторы риска**, повлиять на которые невозможно. К ним относятся пол, возраст, наследственность, раннее начало менструаций или поздняя менопауза, женское одиночество, поздние репродуктивные планы, большое количество аборт.

Однако есть и другие **«провокаторы»**, среди которых – низкая физическая активность, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, пренебрежение диагностикой, в том числе и самодиагностикой. Исключить эти факторы и начать ответственно относиться к своему здоровью под силу любому человеку.

Ранняя диагностика заболеваний и своевременно начатое лечение – это хороший шанс сохранить свое здоровье.

Каждой женщине следует уметь правильно обследовать свою грудь на предмет наличия изменений. Как минимум, один раз в месяц тщательно проводить несложную процедуру **самообследования** молочных желез. Если вы заметили у себя какие-либо изменения в молочных железах, следует как можно скорее обратиться к врачу.

Регулярное самообследование молочных желез должно стать вашей привычкой.

Важно проходить регулярные осмотры у специалистов. Их периодичность зависит от возраста женщины. До 40 лет рекомендуется раз в два года делать УЗИ молочных желез и посещать маммолога. Женщинам после 40 лет необходимо ежегодно посещать специалиста, проводить маммографию раз в 2 года и по показаниям – УЗИ. Маммография является лидером в выявлении тех форм рака, которые невозможно обнаружить при пальпации. Исследование выполняют в начале менструального цикла с 5 по 12 день.

Симптомы, при которых нужно немедленно обратиться к врачу:

- боль в молочной железе, которая не имеет видимых причин и сохраняется в течение длительного времени
- уплотнения в молочной железе
- изменение формы и размеров груди, отечность, деформация, появление асимметрии

- деформации соска (чаще всего он становится втянутым)
- выделения из соска
- ямочка, впадина, которая появляется на молочной железе, если поднять руку вверх
- увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине, над или под ключицей
- припухлость в плече, в области молочной железы.

Берегите свое здоровье и здоровье близких.

