**Причины и факторы риска**

**Профилактика рака молочной железы**

**мМмЫ МОЖЕМ!**

**Я МОГУ!**

* **ВОЗРАСТ**
* **НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**
* **ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**
* **ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ (бесплодие, поздние роды, отсутствие лактации)**
* **ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ**
* **ОЖИРЕНИЕ**
* **ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ**
* **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
* **ТРАВМЫ ГРУДИ**
* **СТРЕССЫ**
* **НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**6. Женщинам необхо-димо следить за состоянием груди.**

1**. Употребляйте пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.**



**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики**

**Министерство Здравоохранения**

**Чеченской Республики**

**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики**

**Министерство Здравоохранения**

**Чеченской Республики**

**Профилактика рака молочной железы**



**Профилактика рака молочной железы**

**Профилактика рака молочной железы**

**РАК ГРУДИ, ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ, ИЗЛЕЧИМ В 94% СЛУЧАЕВ!**

**1. ЕЖЕМЕСЯЧНО ПРОВОДИТЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ**

**2. ЕЖЕГОДНО УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ЖЕНЩИНАМ ДО 40 ЛЕТ**

**3. МАММОГРАФИЮ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ - 1РАЗ В ДВА ГОДА**

**ПОСЛЕ 50 ЛЕТ – 1 РАЗ В ГОД**



**Причины и факторы риска**

**РАК ГРУДИ, ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ, ИЗЛЕЧИМ В 94% СЛУЧАЕВ!**

**1. ЕЖЕМЕСЯЧНО ПРОВОДИТЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ**

**2. ЕЖЕГОДНО УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ЖЕНЩИНАМ ДО 40 ЛЕТ**

**3. МАММОГРАФИЮ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ - 1РАЗ В ДВА ГОДА**

**ПОСЛЕ 50 ЛЕТ – 1 РАЗ В ГОД**

* **ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС**
* **ПЕРВЫЕ РОДЫ В ВОЗРАСТЕ ДО 30 ЛЕТ**
* **НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**
* **ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**
* **БОРЬБА СО СТРЕССАМИ**
* **ПОСТОЯННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
* **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**
* **ИЗБЕГАТЬ ПРИЕМА ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ ПРИ МЕНОПАУЗЕ**



* **ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС**
* **ПЕРВЫЕ РОДЫ В ВОЗРАСТЕ ДО 30 ЛЕТ**
* **НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**
* **ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**
* **БОРЬБА СО СТРЕССАМИ**
* **ПОСТОЯННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
* **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**
* **ИЗБЕГАТЬ ПРИЕМА ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ ПРИ МЕНОПАУЗЕ**
* **ВОЗРАСТ**
* **НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**
* **ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**
* **ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ (бесплодие, поздние роды, отсутствие лактации)**
* **ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ**
* **ОЖИРЕНИЕ**
* **ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ**
* **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
* **ТРАВМЫ ГРУДИ**
* **СТРЕССЫ**
* **НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**



**Рак груди**

**Профилактическое ежегодное прохождение флюорографии .**

**февраля**

**ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА**

**Непроходящий кашель или охриплость, одышка, затруднение глотания**

**Боль в груди, потеря аппетита**

**Длительное повышение температуры**

**Значительное снижение веса**

**( без причины)**

**Безболезненные, уве-личенные лимфоузлы**

**Заметное, не проходящее изменение ритма дефекации**

**ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:**

**5. Следите за состоянием Вашей кожи.**

**10. Ежегодно прохо-дите профилактические** **осмотры.**

**4. Ведите активный образ жизни.**

**9. Не употребляйте спиртные напитки.**

**3. Следите за своим весом.**

8. **Откажитесь от курения.**

**2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.**

**7. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.**

**1**