

Вы молодая, активная женщина, которая:

- ▶ учится
- ▶ ходит на работу
- ▶ встречается с друзьями
- ▶ думает о своем будущем
- ▶ заботится о своей семье



Мне было 21, когда мне поставили диагноз – рак груди.

Я хочу сказать всем молодым женщинам: наблюдайте за состоянием своего тела и немедленно сообщайте своему врачу о любых обнаруженных вами изменениях.

АННА (24 года)



Задумывались ли вы о том, что у вас может быть рак груди?

- ▶ Даже если вы молоды.
- ▶ Даже если вы не употребляете спиртное.
- ▶ Даже если в вашей семье никто не болел раком.

Никто не знает причин возникновения рака молочной железы. Никто не знает, как избежать этого заболевания. Всё, что мы знаем о раке – это то, что обнаружение рака молочной железы на ранней стадии дает женщине больше возможностей получить медицинскую помощь и в результате – иметь больше шансов выжить.

Это необходимо знать:

- ▶ все женщины подвержены риску заболевания раком молочной железы;
- ▶ хотя и не так часто, но молодые женщины (даже в возрасте около 20 лет) болеют раком молочной железы;
- ▶ в этом году только в России около 2700 женщин до 40 лет узнают о том, что у них рак молочной железы;
- ▶ из всех онкологических заболеваний рак молочной железы является основной причиной ухода из жизни женщин в возрасте до 40 лет.

Берегите свою жизнь

1. Выясните свои факторы риска

- ▶ Узнайте о заболеваниях, которые встречались у членов вашей семьи.
- ▶ Узнайте у своего врача, повышен ли у вас риск заболевания раком молочной железы.

2. Пройдите профилактическое обследование

- ▶ Если у вас повышенный риск заболевания раком молочной железы, узнайте у своего врача, какое обследование вам необходимо пройти.
- ▶ Если вам еще нет 40, узнайте, следует ли вам сделать маммограмму или пройти другие тесты, например МРТ, и как часто вам необходимо проходить обследование.
- ▶ После достижения 20-летнего возраста необходимо осмотр молочных желез врачом раз в 3 года.



3. Узнайте, что для вас является нормой

Заметив у себя в груди какие-либо из указанных ниже изменений, немедленно обратитесь к врачу:

- ▶ шишку, плотный узел или утолщение в груди или подмышечной области;
- ▶ припухлость, повышение температуры, красноту или потемнение кожи;
- ▶ изменение размера или формы молочной железы;
- ▶ образование на коже складок или углублений;
- ▶ зудящую язвочку, покрытую чешуйками, или выпячивания на соске;
- ▶ вытягивание соска или других частей груди;
- ▶ внезапно начавшиеся выделения из сосков;
- ▶ первые возникшую непроходящую точечную боль.

4. Ведите здоровый образ жизни

- ▶ Поддерживайте нормальный вес.
- ▶ Сделайте физические упражнения повседневной нормой вашей жизни.
- ▶ Ограничьте потребление алкоголя.
- ▶ Кормите, по возможности, грудью.

Мне было 27, когда у меня обнаружили рак.

У меня был муж и двое детей.

Я не знаю, как я выдержала все лечебные процедуры, но возможность быть рядом со своей семьей стоит того. Я очень рада тому, что начала лечение на первых этапах болезни.

БЕЛЛА (29 лет)

