

КЛИНИКА
ФОМИНА

Здоровье молочных желез и профилактика рака

Рак груди на ранней стадии
излечивается в подавляющем
большинстве случаев.

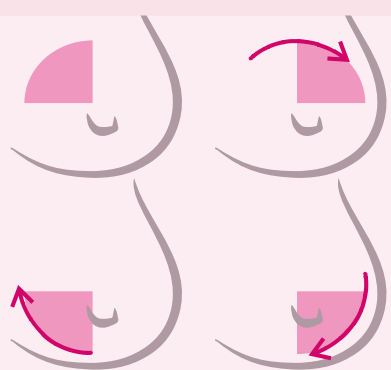


Главное — не пропустить

➤ Самообследование

1. Осмотр

Перед зеркалом, руки опущены, затем подняты:
визуально оцените форму, кожу, соски.



2. Стоя или в душе

Тремя пальцами, круговыми движениями
по спирали от соска. Не забудьте подмышку.

3. Лежа

Подушка под плечо, рука за голову.
Повторите ощупывание.



4. Соски

Слегка сожмите: есть ли выделения,
особенно кровянистые.

➤ Обратитесь к врачу сразу, если заметили:

- уплотнение или узел;
- «лимонная корочка», ямочки;
- втяжение соска;
- выделения из соска;
- покраснение, шелушение;
- узлы под мышкой.

Большинство уплотнений доброкачественные, но отличить их может только обследование

➤ Какие обследования и когда

Любой возраст

Самоосмотр ежемесячно,
осмотр врача раз в год

До 40 лет

УЗИ молочных желез
раз в год или по назначению

40–49 лет

Маммография и/или УЗИ,
обычно **раз в 1–2 года**

50–69 лет

Маммография **раз в 2 года**
(диспансеризация)



При высоком риске
(рак у близких
родственников,
мутации BRCA)
начинать раньше —
по схеме врача.



➤ Факторы риска

- Возраст старше 40–50 лет
- Гены BRCA1/2
- Ранние менструации
- Поздняя менопауза
- Рак груди или яичников у родственников
- Избыточный вес
- Малоподвижность
- Алкоголь
- Длительная гормональная терапия без контроля врача

➤ Что снижает риск

- 150 минут движения в неделю
- Отказ от вредных привычек
- Овощи, фрукты, цельнозерновые
- Здоровый вес
- Консультация генетика при семейной истории

➤ Разрушаем мифы

- Дезодоранты и бюстгалтеры рак не вызывают.
- Маммография безопасна: доза мала, польза выше.
- Рак бывает и без семейной истории.
- Рак груди бывает и у мужчин.

Нашли изменение?

Не паникуйте и не лечитесь сами:
запишитесь к врачу в ближайшие дни
и возьмите прежние результаты
обследований.



До 30 ноября
2026 года для вас:

—50%

на УЗИ молочных желез
в Клинике Фомина по промокоду

РОЗОВЫЙОКТЯБРЬ

