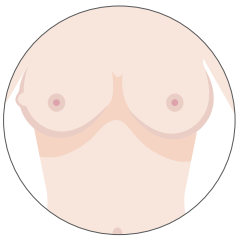
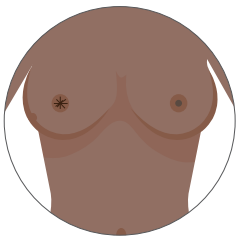
pinkLemonadeproject®

Знайте, что является нормой для вас!

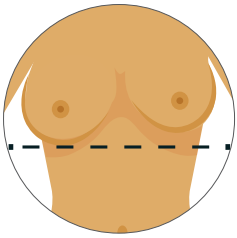
Рак молочной железы может проявляться по-разному. Важно знать, как обычно выглядит и чувствуется на ощупь ваша грудь. Если вы заметили изменение, обратитесь к своему лечащему врачу.



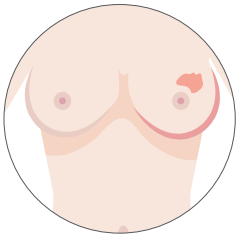
Припухлость или ощущение твердого узла внутри груди



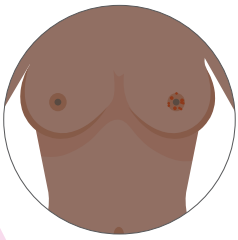
Втягивание соска или других частей груди



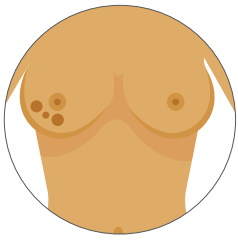
Изменение размера или формы груди



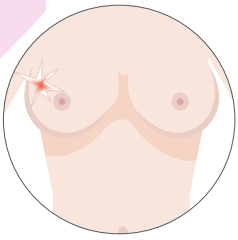
Изменения кожи, покраснение, утолщение молочной железы



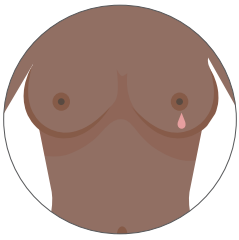
Зуд, шелушение или сыпь на сосках



Углубление, натяжение или сморщивание кожи



Новая непроходящая боль в одном определенном месте



Прозрачные или кровянистые выделения из сосков

Знание своей груди

1 Знайте свой риск.

На Тихоокеанском Северо-Западе диагноз ставится каждой седьмой женщине. Мужчины тоже болеют раком груди.

Что касается риска развития рака молочной железы, женщины в возрасте 50-60 лет являются возрастной группой, находящейся в самой опасной зоне риска. Аналогичная заболеваемость наблюдается у лиц в возрасте от 40 до 79 лет.

2 Знайте историю своей семьи.

Только 15% случаев рака молочной железы можно отнести к заболеванию по наследству.

Поговорите со своими родственниками об их истории болезней.

Спросите своего врача, какой вид обследования подходит для вас больше всего, особенно если вы находитесь в группе повышенного риска.

3 Проверяйте свою грудь.

Проверяйте грудь раз в месяц примерно в одно и то же время.

4 Пройдите обследование.

По достижению возраста 25 лет проходите клиническое обследование молочных желез ежегодно, если вы относитесь к группе среднего риска.

По достижению возраста 40 лет проходите маммографию ежегодно, проводите самостоятельное обследование молочных желез ежемесячно и проходите ежегодное клиническое обследование.

5 Следите за появлением новых признаков или изменений.

Обратитесь к врачу, если заметите какие-либо изменения в груди. *См. лицевую сторону карточки.*

6 Сделайте выбор в пользу здорового образа жизни.

Поддерживайте здоровый вес.

Добавьте упражнения в свой распорядок дня.

Ограничьте потребление алкоголя.

pinklemonadeproject®

Pinklemonadeproject.org | 360-952-3814