Челябинская область присоединилась к Неделе борьбы с раком молочной железы  
  
Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:  
  
💬«Вот уже много лет октябрь считается международным месяцем борьбы с раком груди, а розовая ленточка – это символ просветительской кампании за профилактику рака. Рак молочной железы — злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. В мире это наиболее частая форма рака среди женщин. На ранних стадиях заболевание протекает бессимптомно и безболезненно. Поэтому так важно проходить ежегодную диспансеризацию и научиться самообследованию».  
  
Как предупредить возникновение рака молочной железы❓  
  
✅ Не реже 1 раза в месяц проводите самообследование молочных желез.  
✅ Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники.  
✅Если вы старше 39 лет – не реже 1 раза в 2 года проходите маммографию (в том числе в рамках диспансеризации).  
✅При посещении солярия, а также отдыхая на пляже, загорайте с закрытой грудью.  
✅Правильно питайтесь и ведите полноценную жизнь.  
✅Старайтесь избегать серьезных стрессов.

🎈15 октября – Всемирный день борьбы с раком молочной железы. Каждый год это заболевание регистрируют у 70 тыс. россиян, 75% из них – женщины старше 50 лет.  
Хотим напомнить о важности самообследования и регулярного прохождения диспансеризации. Только так можно вовремя заметить симптомы и начать лечение на ранней стадии.

Что вас беспокоит? Немодная шапка? Прошлогодняя куртка? Острый взгляд коллеги на работе? Неудачное свидание?  
Все это мелочи.  
Беспокойтесь о правильных вещах – о своем здоровье. Уделите время себе сегодня же – осмотрите молочные железы.   
Держите свой вес под контролем. Избыточный вес сопряжен с повышенной вероятностью развития рака, в том числе и рака молочной железы.  
  
Будьте физически активными. Уделите упражнениям хотя бы 30 минут в день и риск рака молочной железы понизится.  
Питайтесь рационально. Исключите переедание, и ограничьте употребление высококалорийных продуктов и животных жиров.