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.