

НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ!

Врач-профпатолог ГБУЗ "Вороновская больница ДЗМ"

Куслина Нина Борисовна



На сегодняшний день практически каждый человек прямо или косвенно хотя бы раз сталкивался с онкологическим заболеванием. У кого-то раком болел родственник или знакомый, а кто-то и сам лично перенес этот страшный недуг.

Злокачественные новообразования молочной железы занимают лидирующее положение среди онкологических заболеваний, стоят на 3 месте по распространенности в мире и имеют тенденцию к росту.

Несмотря на современные возможности диагностической техники, самообследование молочной железы остается самым ранним, доступным и эффективным методом выявления.

Главным участником здесь должна стать сама женщина, без её непосредственного интереса к своему же здоровью ничего не получится.

С 20 лет – необходимо ежемесячное самообследование молочных желез: в первую неделю после менструации, сначала стоя перед зеркалом с опущенными руками, затем – с поднятыми вверх руками, обращая внимание на изменение формы или размера одной из молочных желез. Пальпация их проводится по часовой стрелке. С 40 лет – маммография проводится один раз в два года, с 50 лет - ежегодно.

Припухлость и уплотнение в молочной железе:
изменение очертаний, формы, размера груди;
появление в ней болей, неприятных ощущений;
сморщивание, покраснение, втягивание, шелушение, мраморность, отечность,
складки, изменение цвета кожи молочной железы;
втянутость соска, выделения из него желтого либо кровянистого вида;
появление ямочки на коже груди при поднятии руки.
Заметив любой из перечисленных признаков, женщине следует обратиться к врачу
без промедления!
Самодиагностика помогает вовремя обнаружить первые симптомы, а значит,
своевременно начать обследование и лечение.
Женское здоровье зависит от психологического состояния.

Задумайтесь о своих привычках. Сохранить здоровье возможно только без сигарет
и спиртного. Сделав шаг навстречу свободной от зависимостей жизни, Вы
заметите положительные изменения и в здоровье.
Соблюдайте простые правила личной гигиены. Рекомендуется использовать
специальные средства без синтетических ароматизаторов и отдушек.

Обратите внимание на нижнее белье. Вы будете намного комфортнее чувствовать
себя в простых изделиях из натуральных тканей.

Заботьтесь об интимной чистоте. Избежать проблем в гинекологии намного проще
в отношениях, основанных на верности и честности.

Любите себя, чаще улыбайтесь и стремитесь к самосовершенствованию.

Это поможет по-другому взглянуть на свою жизнь — для того, чтобы никогда не
услышать фразу «У Вас рак груди».