Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



- Каждая мать должна объяснить дочери, как ухаживать за грудью, а также о возможных проблемах и заболеваниях.

- С подросткового возраста нужно ежемесячно проводить самообследование молочных желез. Делать это желательно на 5-7 день от начала цикла. Женщинам в менопаузе – в определенную дату (день рождения, получения пенсии). Если нащупали уплотнение, которого нет в симметричном участке другой груди, обратитесь к врачу-гинекологу.

- Посещайте гинеколога: раз в год (при отсутствии заболеваний), раз в полгода (если есть мастопатии, маститы, случаи онкологии в роду).

- Ежегодно проходите обследование груди. УЗИ-диагностика рекомендуется в возрасте до 50 лет, после – маммография.

- Ношение тесного бюстгальтера с давящими косточками нарушает кровообращение в тканях молочной железы. В результате возрастает риск развития злокачественной опухоли.

- По статистике, пик заболеваемости раком молочной железы – 50-60 лет, в этот период проявите особое внимание к здоровью груди.