

молочную железу - от соска к периферии, а также подмышечную впадину. Подушечками трех средних пальцев делайте круговые движения, осуществляя вначале легкое, затем более сильное и в конце глубокое надавливание. Также обследуется правой рукой левая молочная железа и подмышечная впадина. При обнаружении каких-либо изменений кожи, сосков, уплотнений, при неприятных ощущениях в молочных железах женщина **должна немедленно обратиться к врачу!**

### **Признаки у женщин, при наличии которых необходимо срочно обратиться к врачу:**

**Контактное кровотечение.** Это кровотечение, возникающее сразу же после полового контакта или при гинекологическом осмотре, оно может быть необильным и проходить самостоятельно. Является признаком серьезного заболевания шейки матки.

**Кровотечение на фоне менопаузы.** Часто повторяющиеся кровотечения в период климакса и после него (т.е. в менопаузе) в сочетании с ожирением, сахарным диабетом, гипертонической болезнью – признак, подозрительный на наличие злокачественного заболевания матки и рака яичников. Многие женщины не придают особого значения данному симптому, ошибочно радуются, считая свой организм помолодевшим, кровянистые выделения расценивают, как возобновление месячных.

**Повторные кровотечения у молодых женщин в послеродовом периоде или после аборта** (даже не обильные) могут быть признаком злокачественного заболевания матки.

**Однократный выброс из половых путей водянистой или слизеобразной массы** в большом объеме или несколько выбросов с интервалом 1-2 недели – могут присутствовать при раке маточной трубы. Наиболее часто жалоба женщин с таким заболеванием звучит так: «Излилась водасо стакан, а потом сухо».

**Наличие на половых губах незаживающей язвы** после безуспешного лечения мазями в течение месяца или объемной опухоли типа «цветной капусты» - подозрительны на рак наружных половых органов.

Каждый человек должен серьезно относиться к своему здоровью. В случае отклонения от обычного состояния здоровья:

- **Появление беспричинной слабости, похудание, апатия.**
- **Появление опухоли, уплотнения или незаживающего изъязвления в любой части тела.**
- **Изменения цвета и увеличение размера бородавок и родинок.**
- **Частые боли в животе, потеря аппетита, затруднение при глотании пищи, черный кал, стойкие запоры.**
- **Упорный сухой кашель или кашель с мокротой, кровь в мокроте, осиплость голоса.**
- **Необычные или кровяные выделения из любых естественных отверстий тела.**
- **Появление длительной ежедневной субфебрильной температуры (37°-37,5°С), увеличение лимфатических узлов** – все эти признаки должны заставить Вас обратиться к врачу!

Департамент здравоохранения  
Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр  
медицинской профилактики»



## **РАК МОЖНО предупредить! (памятка для женщин)**

**Рак** – тяжелая болезнь, уносящая много жизней. Лечение рака сопряжено с большими трудностями и часто неблагоприятными исходами из-за того, что заболевание обнаруживается слишком поздно. В то же время лечение рака на ранней стадии его развития позволяет добиться излечения почти в 100% случаев.

Курган, 2017 г.

## **Рак можно предупредить!**

Многие формы рака можно обнаружить в самом начале заболевания, когда человек еще не замечает никаких симптомов и считает себя абсолютно здоровым.

Рак можно также предупредить путем своевременного выявления и лечения предопухолевых заболеваний. Поэтому с целью профилактики рака рекомендуется **ежегодно проходить по месту жительства профилактический медицинский осмотр, диспансеризацию** (углубленное медицинское обследование, которое проводится один раз в три года). Особенно это касается лиц пожилого возраста, у которых злокачественные опухоли встречаются значительно чаще.

## **Посетите смотровой кабинет**

Каждая женщина 30-ти лет и **старше ежегодно должна проходить обследование в смотровом кабинете поликлиники**, где работают опытные акушерки, прошедшие специальную подготовку.

Задачей смотровых кабинетов является выявление у женщин предопухолевых заболеваний кожи, лимфатических узлов, щитовидной железы, молочных желез, женских половых органов и прямой кишки.

В смотровых кабинетах берутся мазки с шейки матки для цитологического исследования. Они позволяют обнаружить рак на самой ранней стадии развития.

## **Предопухолевые заболевания шейки матки**

При обследовании в смотровом кабинете у женщин часто выявляются изменения

шейки матки, которые называются эрозиями и лейкоплакиями.

**Эрозия**- это не изъязвление, как думают некоторые женщины, а изменения, связанные с избыточным разрастанием кровеносной ткани слизистой шейки матки.

**Лейкоплакия**– это ороговение слизистой шейки матки, которое в нормальных условиях отсутствует. Лейкоплакия имеет вид белых роговых бляшек и налетов.

И эрозия, и лейкоплакия являются предопухолевыми заболеваниями шейки матки, на фоне которых может развиваться рак. Поэтому, если при обследовании в смотровом кабинете обнаружены эрозия или лейкоплакия шейки матки, женщина должна **обратиться в женскую консультацию**. В консультации врач изучает состояние слизистой шейки матки с помощью специального прибора, который увеличивает изображение в 10-15 раз. При необходимости женщине производится биопсия. Своевременное распознавание предопухолевых состояний шейки матки и их радикальное лечение является совершенно реальной действенной профилактикой рака шейки матки.

## **Профилактика рака молочной железы**

Самообследование, маммография и профессиональное обследование у специалиста маммолога– незаменимые составляющие для своевременного выявления какой-либо патологии– на этапе, когда она может быть успешно излечена.

Самообследование молочных желез надо проводить каждый месяц примерно в одни и те же дни. Молодым женщинам – через неделю после завершения

менструации, когда ткань желез вернется в обычное состояние.

1. Прежде чем начать принимать ванну или душ, надо осмотреть снятое белье (бюстгальтер), чтобы установить, нет ли на нем каких-либо пятен – бесцветных, желтых или кровянистых – в тех местах, где белье соприкасается с сосками.
2. При осмотре молочной железы надо, прежде всего, обратить внимание на сосок: *нет ли изменений его формы и вида, втяжения, покраснения; нет ли мокнущей соска или кожи вокруг него, сыпи на коже вокруг соска*. Каждый сосок следует слегка сжать для выявления выделений.
3. Затем следует осмотреть всю кожу молочной железы – нет ли сыпи, опрелости, изменения цвета. Пощупать, *эластична ли кожа, хорошо ли она собирается в складку, нет ли уплотнений, напоминающих по виду лимонную корку*.
4. Раздевшись до пояса, встаньте перед зеркалом **с опущенными руками** и посмотрите, одинаковы ли молочные железы по форме и размеру, на одном ли уровне расположены их границы, а затем надо поднять руки вверх(выше головы) и посмотреть, не наступит ли каких-либо изменений в состоянии молочных желез. Если молочные железы здоровы, на них не видно никаких выпячиваний, узлов или втяжений.
5. Затем следует лечь желательна на твердую поверхность, положив небольшую подушку под правое плечо. Правую руку надо положить под голову. После этого левой рукой, делая круговые движения, ощупайте правую