**Памятка**

**Как защитить себя от рака молочной железы?**



**Рак молочной железы – это самая распространённая среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении, это заболевание успешно поддаётся лечению.**

**Факторы риска рака молочной железы:**

* **возраст старше 40 лет**
* **случаи рака у близких родственниц по материнской линии**
* **доброкачественные заболевания молочной железы**
* **гормональные нарушения**
* **поздние первые роды**
* **неполноценная лактация**
* **травмы молочных желёз**
* **женское одиночество**
* **плохая экология, стрессы**

**Как предупредить рак молочной железы?**



* **раз в месяц проводите самообследование молочных желёз**
* **два раза в год посещайте врача акушер-гинеколога**
* **если вы старше 40 лет, раз в год проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача)**
* **при посещении солярия, загорайте с закрытой грудью**
* **правильно питайтесь**
* **берегите нервы**

**При малейших подозрениях на патологию молочных желёз сразу же обращайтесь к своему лечащему врачу!**

**Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 выявили сами женщины!**

**Красота не требует жертв, только заботы!**

**Центр медицинской профилактики БУ РК РЦСВМП №2 «Сулда»**