**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



 Памятка для населения

**КОВАРЕН. УМЕЛО СКРЫВАЕТСЯ.**

**НАПАДАЕТ ИСПОДТИШКА. СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН.**

**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.**

**ПРИМЕТЫ:** в большинстве случаев в первую очередь распознаётся по безболезненной припухлости груди. Также свидетельствовать о раке молочной железы могут:

* *изменения в размере или формы груди;*
* *углубления на коже груди;*
* *утолщение ткани груди;*
* *не выпуклость (продавленность) соска;*
* *припухлость или утолщение за соском;*
* *сыпь (например, экзема) вокруг соска;*
* *кровянистые выделения из соска (редко);*
* *опухание или «шишка» в подмышке.*

**ВНИМАНИЕ:** некоторые виды доброкачественных опухолей груди могут быть болезненными!

**КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НАПАДЕНИЯ?** Не допускать нехватки в организме витаминов, избегать ожирения, курения им алкоголя. Питаться рационально: не более 20-30г сливочного масла в день, 4 -5 яиц в неделю, больше рыбы и овощей, чем жареного мяса, почаще угощаться обезжиренными молочными продуктами. Беречь грудь от травм!

**КАК РАСПОЗНАТЬ ЗЛОДЕЯ**? Самообследование и участием в скрининге (профилактическом осмотре).