



## **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.

### **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 25-ти лет и **старше ежегодно должна проходить обследование в смотровом кабинете поликлиники**, где работает опытная акушерка, прошедшая 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 смотровом кабинете берутся мазки с шейки матки для цитологического исследования.** Они позволяют обнаружить рак на самой ранней стадии развития.

Альтернативой смотровому кабинету является осмотр акушерки и(или)врача при выезде на участок.

## Предопухоловые 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 покровной 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 предопухоловыми 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 предопухоловых 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 проводится ежемесячно, 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 мокнутия 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 желательнее на твердую поверхность, положив небольшую подушку под правое плечо. Правую руку надо положить под голову. После этого левой рукой, делая круговые движения, ощупайте правую 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 не обильным 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 вода со 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!**

## **Уважаемые женщины сарапульского района!**

**на базе БУЗ УР "Сарапульская РБ МЗ УР вы можете пройти следующие диагностические процедуры:**

**современная цифровая маммография с низкой лучевой нагрузкой (проводится в маммографическом кабинете поликлиники ,3 этаж)**

**для женщин с 39 лет до 50 лет- один раз в два года (при наличии регулярного менструального цикла- с 5 по 12 день от начала менструации)**

**для женщин с 50 лет - один раз в год.**

**Для женщин в возрасте от 21 до 35лет рекомендуется проведение УЗИ молочных желез по направлению врача после осмотра.**

**Осмотр акушеркой смотрового кабинета в поликлинике (первый этаж)-для женщин с 30лет ежегодно:**

**ежедневно кроме выходных и праздничных дней,**

**а также на базе женской консультации**

**(с Сигаево,ул. Советская,49 «б» )**

**-для женщин любого возраста, после предварительной записи. Кроме того, возможен осмотр на базе ФАП при выезде в район.**

**Ждем вас!**