Знания о раке груди для всех женщин

The Cancer Council Victoria

Грудь женщины с возрастом меняется. Если вы будете знать, как меняется грудь и как в ней меняются ощущения в разные периоды времени, то вы сможете понять, какое состояние груди является для вас нормальным. Если вы будете регулярно осматривать и ощупывать свою грудь, то вы скорее обнаружите изменения, которые могут быть признаками рака груди.

Что необходимо делать для раннего обнаружения рака груди:

1. Хорошо изучить свою грудь, регулярно осматривая и ощупывая ее.
2. Обращаться к врачу в случае появления необычных изменений.
3. Если вы находитесь в возрастной группе от 50 до 69 лет, то вам нужно каждые два года проходить маммографическое обследование (рентген груди) в рамках программы «BreastScreen».

Вы должны хорошо изучить свою грудь и знать, что для вас является нормальным

Регулярный осмотр и ощупывание груди

- Периодически осматривайте грудь с помощью зеркала и ощупывайте ее.
- Ощупывайте ее во время мытья в душе или в ванной, в постели или во время одевания. Это занимает всего несколько минут.
- Не забудьте ощупать все грудные ткани, начиная с ключицы и до нижней оконечности бюстгальтера, а также подмышки.
- С помощью поверхности пальцев и подушечек пальцев нужно ощупывать ткани груди близко у поверхности, а также глубокие ткани груди.

Идеально правильного метода ощупывания груди не существует. Эти рекомендации должны служить для вас лишь в качестве общих указаний. Вы можете использовать тот способ, который, как вы считаете, позволяет вам наиболее тщательно ощупать грудь.

Если у вас еще есть месячные, то вы должны учесть, что ощущения в груди в течение месяца будут различными. Например, боль и припухлость в груди у вас может быть обычным явлением перед месячными, в то время как после месячных грудь может становиться более мягкой.

Хорошо знать и чувствовать свою грудь необходимо женщинам всех возрастов. Но особенно это важно для женщин более старшего возраста, так как с возрастом риск заболевания раком груди увеличивается.

Если вы заметите в груди необычные изменения, то обратитесь к врачу

Вне зависимости от того, сколько вам лет, немедленно обратитесь к врачу, если почувствуете или увидите следующие изменения:

- Шишку, припухлость или затвердение в груди или под мышкой.
- Изменения на коже – ямочки или покраснение.
- Изменение в соске – если сосок вместо выпуклого станет вогнутым (за исключением случаев, когда сосок всегда был таким), если изменится направление соска или появятся необычные выделения.
- Участок, в котором чувствительность отличается от чувствительности в других частях груди.
- Необычную боль.

▶ *Russian*

Breast awareness for all women

Онкологическая Информационная Линия:

- **Русский: 9209 0166**
- **Английский 13 11 20**

Proudly sponsored by ExxonMobil

Esso Mobil

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Знания о раке груди для всех женщин

The Cancer Council Victoria

Доктор обследует грудь и расспросит вас о перенесенных заболеваниях. Он может направить вас на различные тесты, чтобы узнать, чем вызваны изменения в груди. Вас могут направить на маммограмму, ультразвуковое обследование или биопсию. Биопсия – это взятие клеток груди для исследования в лаборатории. Спросите у врача, что могло вызвать изменения. Если вы не поймете объяснений врача, то скажите ему об этом. В большинстве случаев причины изменений в груди бывают безобидными.

В девяти случаев из 10 изменения в груди происходят не из-за рака груди. Тем не менее, всегда важно, чтобы врач немедленно проверил, чем вызваны изменения. Этого нельзя откладывать.

Маммограммы в рамках программы «BreastScreen»

Регулярные маммографические обследования проводятся для того, чтобы на раннем этапе выявить рак груди у женщин, не имеющих видимых симптомов.

«BreastScreen Victoria» - это программа по проведению регулярных обследований на предмет обнаружения рака груди с помощью бесплатной маммографии (рентгена груди) для женщин в возрасте от 50 до 69 лет.

Если вы находитесь в возрастной группе от 50 до 69 лет, то вам нужно проходить маммографическое обследование каждые два года.

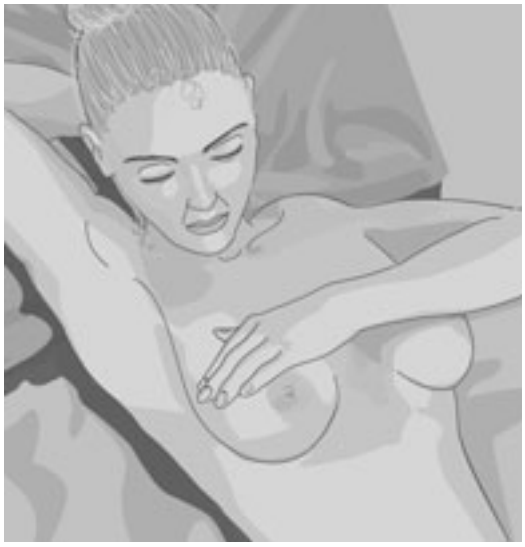
Это самый эффективный способ раннего обнаружения рака груди.

Регулярные маммографические обследования могут уменьшить смертность от рака груди среди женщин.

Для того, чтобы записаться на прием в рамках программы «BreastScreen», нужно позвонить по номеру 13 20 50 (по стоимости местного звонка). Если вы хотите, чтобы во время проведения маммограммы присутствовал переводчик, то скажите об этом во время записи на прием. Более подробную информацию о программе «BreastScreen» можно получить, посетив вебсайт www.breastscreen.org.au или позвонив по номеру 13 20 50.

Помните, что для раннего обнаружения рака груди необходимо

- Регулярно осматривать и ощупывать грудь, обращая внимание на все изменения.
- Немедленно обратиться к врачу в случае обнаружения необычных изменений.
- Если вы находитесь в возрастной группе от 50 до 69 лет, то вам нужно каждые два года проходить маммографическое обследование в рамках программы «BreastScreen».



▶ *Russian*

Breast awareness for all women

Онкологическая Информационная Линия:

- **Русский: 9209 0166**
- **Английский 13 11 20**

Proudly sponsored by ExxonMobil

Esso Mobil

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004