

Хрупкое женское здоровье требует особой заботы. Первым шагом к хорошему самочувствию и активному долголетию должен стать здоровый образ жизни. Правильно питайтесь, употребляйте больше фруктов и овощей, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь спортом, регулярно посещайте врача.

Важное место в сохранении женского здоровья занимает профилактика онкологических заболеваний.



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В России рак молочной железы у женщин является наиболее распространенной формой злокачественных новообразований.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- возраст старше 40 лет,
- травмы молочной железы,
- гинекологические заболевания, аборты
- ионизирующее излучение (ни в коем случае нельзя загорать топлес),
- употребление алкоголя и курение,
- хронический стресс,
- ожирение,
- наследственность – рак молочной железы у родственниц по материнской линии.

Каждая женщина должна знать и применять приемы самообследования молочных желез. Молочные железы стоит обследовать ежемесячно на 6-12 день цикла в положении стоя и лежа. Перед зеркалом посмотреть, нет ли каких-то изменений формы, втяжений соска. Необходимо также осматривать бюстгальтер, не остается ли на нем каких-либо выделений.

В медицинских учреждениях, кроме пальпирования молочных желез, женщинам **в возрасте до 40 лет** выполняют УЗИ молочных желез.

А для женщин **в возрасте старше 40 лет** более информативен рентгеновский метод, то есть маммография.

Рентгенологический скрининг следует проводить

- женщинам после 40 лет **1 раз в 2 года,**
- после 50 лет **1 раз в год.**

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Это заболевание в основном встречается у женщин среднего возраста (35-55 лет), однако в последнее время вырос уровень заболеваемости и среди женщин в возрасте до 30 лет.

Одной из основных причин развития рака шейки матки в настоящее время считается наличие в организме вируса папилломы человека (ВПЧ). Передается он преимущественно половым путем.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ:

- раннее начало половой жизни,
- большое число и частая смена половых партнеров,
- половые инфекции,
- несоблюдение правил личной гигиены,
- ранняя беременность и роды,
- курение.

Очень важно женщинам даже в отсутствие каких-либо жалоб ежегодно **проходить осмотр акушера-гинеколога с взятием мазка на онкоцитологию.**

РАК КОЖИ

В общей структуре онкологической заболеваемости населения России злокачественные новообразования кожи занимают 3-е место и 2-е место у женщин после рака молочной железы. Самая злокачественная опухоль - меланома.

Значительную роль в развитии этого заболевания играет хроническое воздействие солнечных лучей, именно поэтому новообразования исключительно часто располагаются на открытых участках кожи (лицо, шея, тыл кистей, волосистая часть головы).

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ:

- большие по размеру родинки (более 5 мм),
- белая кожа, веснушки и светлые волосы,
- избыточное воздействие ультрафиолетового излучения - тяжелые ожоги с пузырями, особенно полученные в детском или подростковом возрасте,
- возраст – меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНОК НА ТЕЛЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

- ❗ **асимметрия:** одна половинка родинки не соответствует другой;
- ❗ **неправильные границы:** неровные, зубчатые, нечеткие.
- ❗ **неодинаковый цвет, разнообразные оттенки:** желтовато-коричневатый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета;
- ❗ **увеличение размера** родинок.

Защита от солнца – это лучший способ предотвратить развитие рака кожи. Защищайте кожу от палящего солнца одеждой, солнцезащитным кремом, используйте головные уборы или зонтики, избегайте воздействия полуденного солнца (с 11 часов утра до 3 часов дня), особенно в тропических и субтропических странах.

Обычно рак развивается через много лет после чрезмерного воздействия солнечного света, поэтому берегите свою кожу, чтобы оставаться здоровыми на долгие годы.



Министерство здравоохранения
Кировской области

Милые женщины, будьте внимательны к своему организму, чтобы сохранить здоровье и красоту!