

## **12 марта 2018 года в Центре «Ювента» стартует акция «Неделя профилактики рака груди»!**

Рак молочной железы - одна из самых распространенных форм онкологического заболевания, встречающегося у женщин.

В течение недели пациенткам в возрасте от 15 до 24 лет будет предложено **бесплатно**: получить осмотр у специалиста, пройти УЗИ молочной железы и консультацию маммолога (при необходимости). Профилактические мероприятия необходимо проводить с молодого возраста, и заключаются они в соблюдении несложных правил, помнить о которых следует каждой девушке и женщине.

### **Факторы риска, которые Вы можете контролировать**

- **Самообследование груди.** Проводите самостоятельные обследования груди регулярно на 3-5 день после менструации.
- **Регулярные занятия спортом.** Увеличьте физическую активность и следите за своим весом. Избыточная масса тела нарушает гормональный баланс в организме женщины и увеличивает риски онкологических заболеваний.
- **Отказ от вредных привычек.** Избегайте употребления алкоголя и никотина, способствующих повышенной выработке женских половых гормонов и провоцирующих развитие рака груди.
- **Правильное питание.** Сократите количество фастфуда и жареного, отдавая предпочтение вареной и тушеной еде. Включите в ежедневный рацион зеленый чай, орехи и рыбу.
- **Грамотно подобранный бюстгальтер.** Носите только то нижнее белье, которое подходит по форме и размеру, не нарушая кровообращение в области груди.
- **Наследственный фактор.** Проходите ежегодные профилактические осмотры у специалиста, если у ближайших родственниц был диагностирован рак груди.
- **Грудное вскармливание.** Помните, что этот естественный процесс может снизить вероятность патологий молочной железы.

**Ждем Вас с 12.03-16.03 в центре «Ювента»! Предварительная запись не требуется! Профилактика рака молочной железы помогает женщине любого возраста сохранить здоровье и жизнь!**