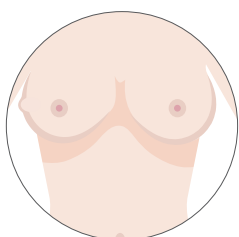




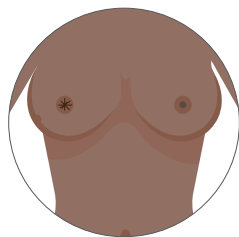
pink lemonade project®

Знайте, що є нормальним для вас!

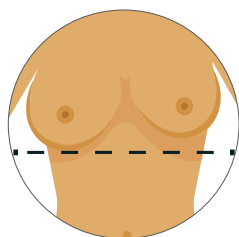
Рак молочної залози може виявлятися по-різному. Важливо знати, як зазвичай виглядають і відчуються на дотик груди. Якщо ви помітили будь-які зміни, зверніться до свого лікаря.



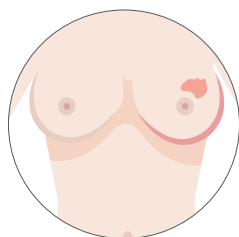
Наявність припухлості
або твердого вузла
всередині грудей



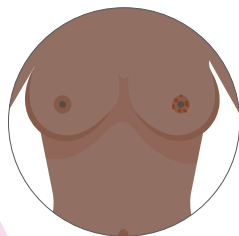
Втягування соска або
інших частин грудей



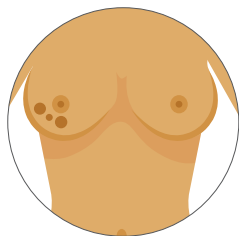
Зміна розміру чи
форми грудей



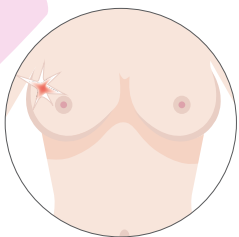
Зміни в стані шкіри,
почервоніння, збільшення
товщини шкіри на грудях



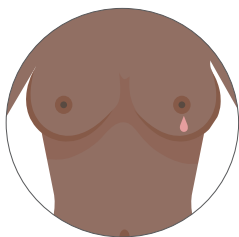
Свербіж, лущення або
висипання на сосках



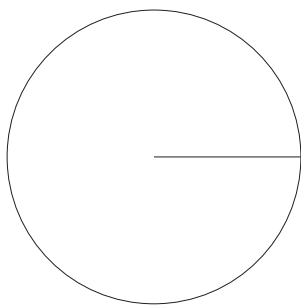
Поглиблення, напруження
або зморщування шкіри



Поява нового болю в
певному місці, який
не зникає



Прозорі або кров'яністі
виділення із сосків



Інформованість щодо грудей

1 Знайте, який у вас ризик.

На Тихоокеанському Північному Заході цей діагноз ставлять кожній сьомій жінці. Чоловіки теж хворіють на рак грудей.

У віковій групі від 50 до 60 років частота виявлення раку молочної залози є найвищою. Ризик захворювання на цей вид раку високий у людей віком від 40 до 79 років.

2 Знайте свою сімейну історію.

Тільки у 15% випадків рак молочної залози носить спадковий характер.

Рекомендується обговорити питання здоров'я зі своєю родиною.

Запитайте лікаря про скринінговий тест, який найкраще вас підходить, особливо якщо ви маєте підвищений ризик захворювання.

3 Перевіряйте свої груди.

Рекомендується проводити самоперевірку грудей раз на місяць, в один і той же час.

4 Пройдіть обстеження.

Якщо ви належите до групи середнього ризику, рекомендується щорічно проходити клінічне обстеження молочних залоз із 25 років.

Після досягнення 40 років, рекомендується проводити мамографію раз на рік, проводити самообстеження молочних залоз щомісяця та проходити щорічне клінічне обстеження.

5 Зауважте, якщо відбувається щось нове або змінюється.

Зверніться до лікаря, якщо помітите зміни в грудях.
Дивіться лицьову сторону карти.

6 Зробіть вибір на користь здорового способу життя.

Підтримуйте здорову вагу.

Додайте до свого розпорядку дня фізичні вправи.

Обмежте споживання алкоголю.

pinklemonadeproject®

pinklemonadeproject.org | 360-952-3814