

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ФАКТОРЫ РИСКА



**Главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ
и Министерства здравоохранения Московской области**

Иванова Екатерина Сергеевна

ЭПИДЕМИОЛОГИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Рак молочной железы занимает **первое место** среди онкологических заболеваний женщин
- **Каждая 8-я женщина** имеет риск данного заболевания
- Ежегодно в мире выявляется **1 250 000** случаев заболевания раком молочной железы
- Вероятность заболевания **резко повышается после 40 лет и с годами увеличивается**
- На **100** случаев заболевания раком груди у женщин приходится **1** случай у мужчин.
- На сегодня единственный надежный способ борьбы против рака молочной железы – **ранняя диагностика.**
- Семейные и генетические раки составляют **не более 5%** от всех случаев рака молочной железы

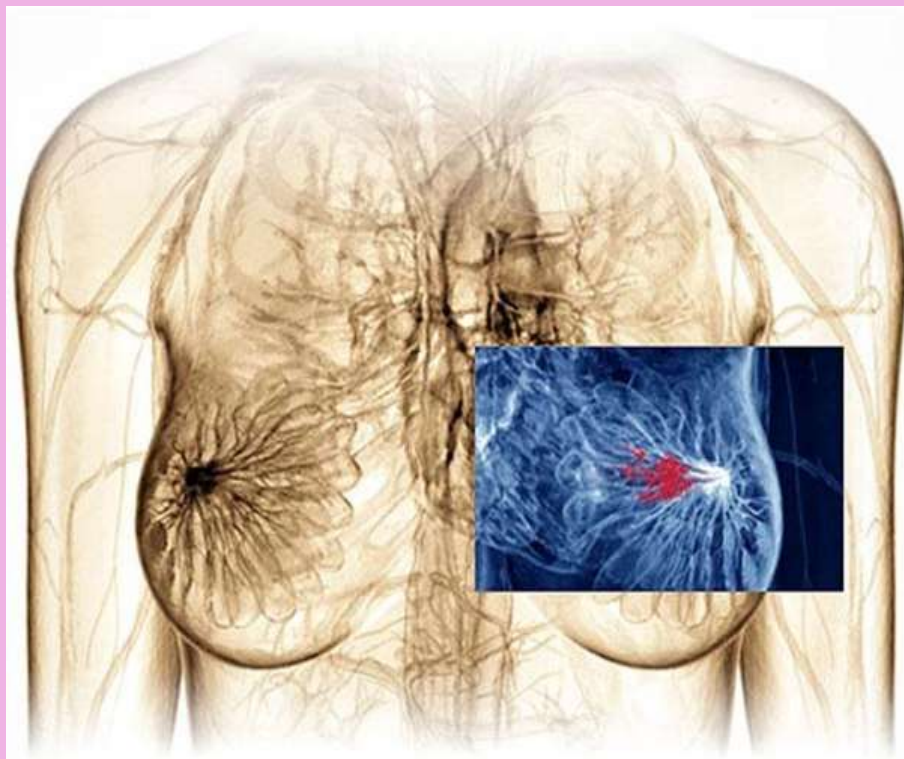
НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- **Возраст:** чем женщина старше, тем больше вероятность заболевания. Резкое увеличение заболеваемости отмечается после 40 лет, достигая максимума к 65 годам, но рак молочной железы, развившийся в более молодом возрасте, более агрессивен!
- **Пол:** 99% случаев рака молочной железы диагностируется у женщин.
- **Семейный анамнез заболевания:** при наличии заболевания у матери, родных сестёр, риск возникновения рака возрастает.
- **Мутации генов BRCA1 или BRCA2** примерно в 2-раза повышают риск развития рака молочной железы, по сравнению с женщинами без этих генетических мутаций.

ГРУППА РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

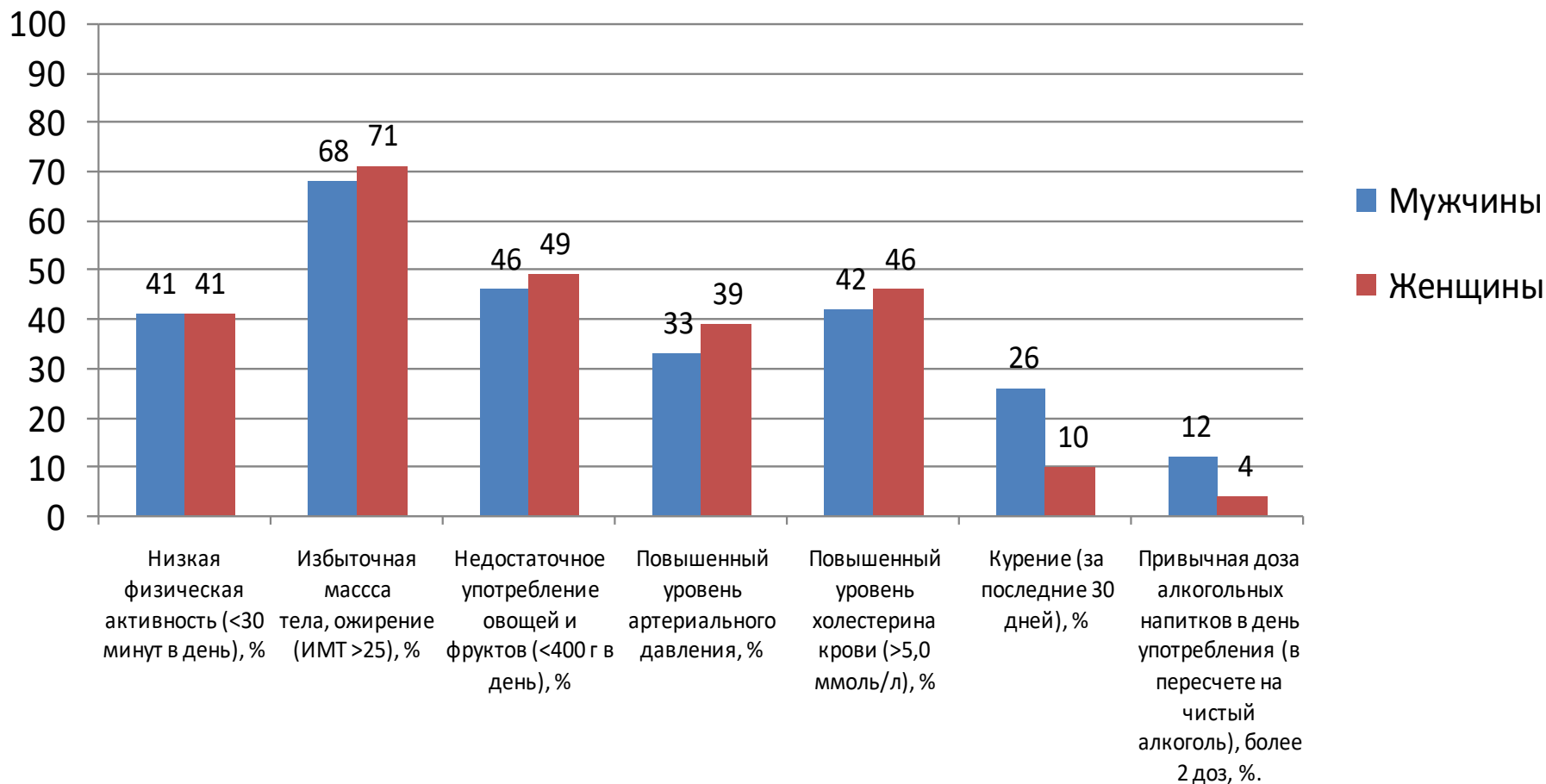
- Позднее появление менструаций (17 лет и более) и, напротив, раннее появление (ранее 12 лет);
- Поздняя менопауза (55 лет и старше);
- Отсутствие родов;
- Поздние первые роды (после 35 лет);
- Доброкачественные опухоли молочной железы;
- Дисфункциональные нарушения яичников;
- Анамнез других онкологических заболеваний;

ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Распространенность факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний среди лиц, прошедших обследование в Центрах здоровья для взрослого населения Московской области в 2016 году

Женщины = 48228 чел. Мужчины = 21180 чел.



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ

- Риск развития рака молочной железы из-за избыточного веса или ожирения увеличивается после менопаузы.
- Перед менопаузой яичники вырабатывают большую часть эстрогена, а жировая ткань - лишь небольшое количество. После менопаузы (когда яичники прекращают вырабатывать эстроген), большая часть эстрогена образуется в жировой ткани.
- Наличие большого количества жировой ткани после менопаузы может повысить уровень эстрогенов и увеличить вероятность развития рака молочной железы.
- Кроме того, женщины с избыточным весом имеют более высокий уровень инсулина в крови. Более высокие уровни инсулина связаны с некоторыми видами рака, включая рак молочной железы.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ?

- Нарушение энергетического баланса организма;
- Малоподвижный образ жизни, снижение физической активности;
- Частые, длительные стрессы;
- Злоупотребление алкоголем;
- Социально-экономические, этнические, традиционные, личностные;
- Наследственная предрасположенность.

К КОНЦУ XX СТОЛЕТИЯ ЭНЕРГОТРАТЫ ЧЕЛОВЕКА СНИЗИЛИСЬ ДО УРОВНЯ 2000 ККАЛ/СУТКИ

$$2000 \text{ ккал} = 1200 \text{ ккал (обмен веществ)} + 500 \text{ ккал (работа, быт)} + 300 \text{ ккал (физические тренировки)}$$

- ▶ 60% энергии (1200 ккал) расходуется на обменные процессы внутри организма
- ▶ Энерготраты при малоподвижном образе жизни не превышают 500 ккал в сутки
- ▶ Для сохранения энергетического баланса необходимо расходовать дополнительно **300 ккал в сутки или 2000 ккал в неделю** за счет дополнительных физических нагрузок.

**Увеличение окружности талии
(80 см и более у женщин)
– признак абдоминального ожирения**

**Потеря нескольких
сантиметров в талии
– большая победа!**



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА



- **Индекс массы тела (ИМТ)**

= вес (кг)/рост(м)²

Норма – **19-25** кг/м²

Если ИМТ **25 – 30** кг/м² –
избыточная масса тела

- Если ИМТ – **30 кг/м² и более** – ожирение
- За первый год соблюдения диеты необходимо потерять 7 – 10% от исходной массы тела. То есть, если вес 100 кг, то за год необходимо похудеть на 7 -10 кг.

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ИЛИ ОЖИРЕНИЕ

- **Повышенный риск:** Индекс массы тела (ИМТ) 25 – 30 кг/м² или окружность талии – 80-88 см для женщин.
- **Высокий риск:** ИМТ более 30 кг/м² или окружность талии >88 см для женщин.



ЦЕЛИ ПО СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

- **При ИМТ от 27 до 35 кг/м²** - снижение массы тела на 0,2 -0,5 кг в неделю, за 8-12 месяцев – до 10% от исходной массы тела. Для этого необходимо **снизить суточную калорийность питания на 300-500 ккал.**
- **При ИМТ > 35 кг/м²** - снижение массы тела на 0,5-1 кг в неделю. За 8-12 месяцев – до 10% от исходной массы тела. Для этого необходимо более **значительное снижение суточной калорийности от 500 до 800 ккал/день.**

ПРИЧИНЫ ЭПИДЕМИИ ОЖИРЕНИЯ

- Избыточное потребление калорий
- Популярность фастфуда
- Рафинированная пища, глубокая обработка продуктов
- Употребление напитков с подсластителями
- Уменьшение употребления клетчатки
- Потребление трансжиров

В чем причина роста числа людей с ожирением? За последние 50-60 лет в большинстве стран произошли коренные изменения в образе жизни людей. Продукты питания стали более доступны. Ускорение темпа жизни повысило потребность в фастфуде и полуфабрикатах. Люди все реже готовят пищу дома, отдавая предпочтение перекусам на ходу. Все реже употребляется грубая пища, малообработанное зерно. Для ускорения процесса приготовления и улучшения вкусовых качеств производители используют глубокую обработку продуктов. Чем продукт тщательнее обработан, тем быстрее он всасывается в кишечнике, что влечет за собой ряд негативных последствий для обмена веществ.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



- **Употребление алкоголя с высокой степенью связано с повышенным риском развития рака молочной железы.** Риск увеличивается с потреблением алкоголя. У женщин, которые употребляют от 2 до 5 доз алкоголя ежедневно, риск развития рака молочной железы повышен, примерно, в 1,5 раза.
- **Норма потребления алкоголя в день для женщин – не более 1 дозы - (в пересчете на чистый алкоголь, 1 доза – 16 г) – это, например, 200 мл сухого вина.**

РАДИАЦИЯ



- Воздействие любой радиации в возрасте до 30 лет может подтолкнуть развитие рака молочной железы.
- Это включает лучевую терапию по поводу, например, неходжкинской лимфомы.
- Доза, которую женщина получает во время профилактических осмотров в рентгеновском кабинете, считается безопасной.

УФО- ОБЛУЧЕНИЕ

ТИП КОЖИ	Умеренный климат		Жаркий климат		Очень жаркий климат	
	1-я неделя	Остальные дни	1-я неделя	Остальные дни	1-я неделя	Остальные дни
ОЧЕНЬ СВЕТАЯ КОЖА Светлые и рыжие волосы. Бледная кожа, веснушки. Загорает с трудом	SPF 15		SPF 30			
СВЕТАЯ КОЖА Светлые волосы, голубые глаза. Загорает медленно, легко обгорает	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15	SPF 30	
НОРМАЛЬНАЯ КОЖА Темные волосы. Слегка смуглая кожа. Загорает хорошо, но может обгореть вначале	SPF 4		SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15
ТЕМНАЯ КОЖА Темные волосы, темные глаза. Кожа смуглая. Загорает отлично, почти никогда не обгорает	SPF 4	—	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 4

- Кожа области груди тонка и легко ранима, поэтому лучшее время для загара — утро и вечер
- Следует пользоваться солнцезащитным кремом соответственно фототипу

Недопустимо загорать топлесс!

КУРЕНИЕ



- Прямая связь между курением и пассивным вдыханием табачного дыма и развитием рака молочной железы **доказана**.
- Риск развития рака молочной железы особенно высок у женщин, которые начали курить до рождения первого ребенка.

ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕНОВ



- Основным механизмом, посредством которых химические соединения повышают риск развития рака молочной железы, является их гормонально-подобное действие, или влияние на восприимчивость к канцерогенезу.
- **Доказанные на сегодняшний день данные, в целом, подтверждают связь между раком молочной железы и полициклическими ароматическими углеводородами (ПАУ) и полихлорированными бифенилами (ПХБ).**
- Связь с воздействием диоксинов и органических растворителей была продемонстрирована в небольшом числе методологически ограниченных исследований, но она не может быть исключена.

РАБОТА В НОЧНОЕ ВРЕМЯ

- Результаты нескольких исследований показывают, что женщины, которые работают в ночное время, например, фабричные рабочие, врачи, медсестры и полицейские, имеют более высокий риск рака молочной железы по сравнению с женщинами, которые работают днем.
- Другие исследования показывают, что женщины, которые живут в районах с высоким уровнем внешнего света ночью (уличные фонари, например), имеют более высокий риск рака молочной железы.



ЧТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ?



БЕРЕМЕННОСТЬ

- Нормальная беременность, наступившая до 30 лет, — залог здоровой груди.

**Оптимальным, с учетом
медицинских и социальных
условий, являются**

- первые роды в 20-22 года
- две-три беременности и родов на протяжении репродуктивного возраста
- кормление ребенка грудью не менее года.
- рождение каждого ребенка снижает риск развития рака груди



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ



- **Основное назначение груди — вскармливание младенца.** Если молочная железа не выполнила эту задачу, если ее клетки никогда не вырабатывали молока или вырабатывали его слишком короткое время, в обмене веществ внутри клетки происходят неблагоприятные изменения.
- **Отказ от кормления грудью повышает риск развития рака молочной железы.**

Борьба с **ожирением**

Оптимизация
питания

Увеличение
физической активности

Обеспечение баланса
между потреблением
энергии и энерготратами

Профилактика **ожирения**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Имеются доказательства, что физическая активность в форме физических упражнений снижает риск рака молочной железы.**
- **Главный вопрос - сколько заниматься?** В одном из исследований Инициативы по охране здоровья женщин (Women's Health Initiative) активная ходьба в течение от 2 до 3,5 часов в неделю снижала риск развития рака молочной железы на 18%.



«Жизнь требует движения»

— Аристотель

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»

— Аристотель



«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли»

— Жан Жак Руссо

«Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью»

— Валентин Владиславович Гориневский

МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

его необходимо
поддерживать, чтобы
достичь тренированности
сердечно-сосудистой
системы.

30 минут в день
1 занятие не менее 10
минут
150 минут в неделю

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ
10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ

Аэробные нагрузки

Аэробное упражнение — любой вид физического упражнения средней интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности



Аэробные нагрузки

В буквальном смысле «аэробный» означает «с кислородом».

Упрощённое определение аэробики таково: это выполнение упражнений низкой или средней интенсивности, способствующих укреплению сердечно – сосудистой системы.

В более широком смысле, аэробика — наилучший способ сжигания калорий.

То есть аэробная тренировка помогает сжечь жир и одновременно сохранить (если не выполняется в слишком больших объёмах) мышечную массу.

ProPowerPoint.ru

Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки

Анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю;
Аэробные нагрузки - 3-5 раз в неделю.

АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА

- Нагрузка, носящая длительный характер с низкой интенсивностью;
- Частота – минимум 3-5 раз в неделю, с максимальным интервалом между тренировками в 2 дня.

Виды аэробной нагрузки:

- Ходьба
- Бег
- Водная аэробика
- Танцы
- Езда на велосипеде



АНАЭРОБНАЯ НАГРУЗКА

- Кратковременная интенсивная физическая нагрузка (различные силовые упражнения);
- Частота: 2-3 раза в неделю;
- Пульс на 70 % больше, чем в покое;
- Длительность: 1-3 подходов по 8-15 повторений каждого упражнения;
- 8 различных силовых упражнений. В упражнениях должны быть задействованы крупные мышцы. Возможно использование тренажеров, утяжелителей или вес собственного тела.

Виды анаэробной нагрузки

- Тяжелая атлетика,
- Прыжки со скакалкой,
- Скалолазание,
- Ходьба по лестнице вверх и др.



ВОЗРАСТ 18-64



Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные занятия в рамках ежедневной деятельности.

- Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю аэробной нагрузкой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю аэробной нагрузкой высокой интенсивности;
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
- Увеличение до 300 минут в неделю аэробика средней интенсивности, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности необходимо для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

СТАРШЕ 65 ЛЕТ

- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробной нагрузкой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробной нагрузкой высокой интенсивности;
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
- Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю;
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься с учетом своих возможностей и выполнять рекомендации врача.

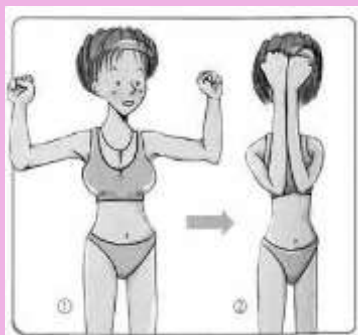


Для пожилых людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность в период досуга, передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), профессиональной деятельности (если человек еще работает), домашние дела, игры, спортивные занятия и деятельность в рамках повседневной жизни.

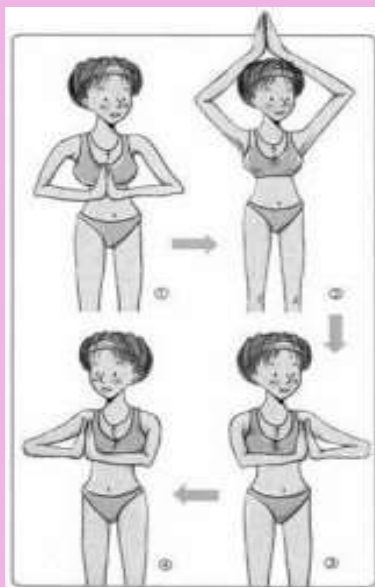
НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:

1. Старайтесь как можно больше двигаться.
2. Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
3. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.
4. Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.
5. Если вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.
6. Участвуйте в активных играх своих детей или детей ваших друзей и родственников.
7. Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.
8. Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.
9. Чаще бывайте на природе.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- Грудь покоится на своеобразной мышечной подушке, которую образуют большая и малая грудная мышцы. Эти мышцы следует укреплять с помощью физических упражнений.



- Холодная вода — отличное тонизирующее средство, она заставляет клетки гладких мышц сокращаться и подтягивает природный "бюстгальтер". Можно также протирать кожу груди кубиками льда.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАНО ПО СОДЕРЖАНИЮ МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТОВ

- Углеводы - 50%
- Белки - 20%
- Жиры - 30%
- Витамины
- Минеральные вещества

На обед и ужин доля овощей на тарелке должна составлять от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ частей,
 $\frac{1}{4}$ – пища, с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко – говядина, свинина),
 $\frac{1}{4}$ - гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, редко – картофель)



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Каждый день съедайте завтрак, обед и ужин.
- Полезно начинать день со стакана теплой воды, в которую можно добавить немного лимонного сока. Это может помочь стимулировать работу желудочно-кишечного тракта.
- Никогда не ешьте до чувства переполненности. Следует остановиться, когда Вы сыты на 80%.
- Старайтесь чаще запекать, тушить или варить пищу, реже жарить.
- Старайтесь съедать овощи и фрукты на каждый прием пищи. Лучше, если они будут разного цвета. Овощи и фрукты могут быть основой салатов, а также входить в состав соков и молочных коктейлей.
- Добавляйте растительное масло (льняное, оливковое, рапсовое) в салаты и другую готовую пищу. Старайтесь меньше нагревать их. Эти масла при нагревании окисляются и образуют вредные вещества. При жарке можно использовать небольшое количество сливочного или кокосового масла, которые более стабильны при высоких температурах.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ешьте меньше полуфабрикатов и продуктов фаст-фуд или вообще откажитесь от них.
- Замените пропаренный рис, макароны, белый хлеб на необработанный рис, макароны и хлеб с добавлением цельного зерна.
- Старайтесь разнообразить свой рацион, не ешьте одни и те же продукты несколько дней подряд.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу.
- Старайтесь не есть в моменты сильного стресса или усталости. Лучше выпить немного воды.



ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

- Увеличение количества овощей и фруктов – до 5 порций и более
- Регулярное употребление продуктов из цельного зерна
- Расширение потребления моно- и полиненасыщенных жиров
- Каждый день съедайте порцию (30 г) орехов. Отдавайте предпочтение грецким орехам, миндалю и фундуку.
- Сокращение или отказ от употребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы
- Сокращение трансжиров, соли и доли насыщенных жиров



ДИЕТИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ

- Употреблять в пищу экологически чистые продукты, **исключить плесневую пищу, употребление копченых, консервированных продуктов.**
- Использовать бытовые фильтры для воды
- **Сократить употребление жареной на жиру пищи,** белковых продуктов после высокотермической обработки, консервированных, маринованных и соленых продуктов, продуктов с добавками нитрита натрия.
- Больше потреблять продуктов, содержащих натуральные антиканцерогенные вещества: желто-зеленые и оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые фрукты, крестоцветные овощи, ягоды, зеленые листовые овощи, бобовые, чеснок и лук, чай, сухофрукты, молочные продукты, морские водоросли и другие морепродукты.
- Увеличить потребление пищевых волокон до 35 г в день с продуктами из цельных зерен или с отрубями злаковых.



Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.



Зеленый чай

Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 2-3 кружки в день.



Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.



Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японских грибов.



Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.



АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники от онкологии

10

Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно растопить сливочное.



Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие.



Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не растопленный.



Помидоры

Варенье, лучше с оливковым маслом.



Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищает не хуже яблок.





- Начиная с 18 лет необходимо 1 раз в год в первой половине цикла посещать маммолога, гинеколога или хирурга, который тоже может обследовать грудные железы



РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ
ОСМОТРЫ**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

1-ый ЭТАП

МАММОГРАФИЯ ОБЕИХ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

ДЛЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 39 ДО 75 ЛЕТ

2-ой ЭТАП

**ОСМОТР (КОНСУЛЬТАЦИЯ)
ВРАЧОМ-АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ**

**ДЛЯ ЖЕНЩИН С ВЫЯВЛЕННЫМИ
ПАТОЛОГИЧЕСКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ПО
РЕЗУЛЬТАТАМ МАММОГРАФИИ**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

МАММОГРАФИЯ ОБЕИХ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

ДЛЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 39 ЛЕТ И СТАРШЕ

При выявлении в процессе ПМО подозрений на РМЖ, назначаются дополнительные исследования и осмотры врачей-специалистов с учетом порядка оказания медицинской помощи по данному профилю и стандарта, утвержденного МЗ РФ

МАММОГРАФИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ



- **Маммография** – единственный метод, рекомендованный мировыми противораковыми сообществами для скрининга рака молочной железы

БЕЗОПАСНОСТЬ МАММОГРАФИИ

При проведении маммографии, лучевая нагрузка очень мала
(при современной технологии 0,001-0,008 гр)

Опасность индуцирования рака практически исключается.



ВАЖНО!

- Маммография проводится в период
с 6 по 12 день

менструального цикла



- В климактерическом периоде при отсутствии менструаций возможно проведение маммографии в любой день цикла
- Перед маммографией не рекомендуется пользоваться присыпками (тальком) или дезодорантами



Акция «Розовая ленточка» в 2017 году



Приоритетный проект Министерства
здравоохранения Московской области

«Скрининг рака молочной железы
— жизнь без онкологии»





*Не будьте равнодушны
к своему здоровью!*



САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ





Филиал по медицинской профилактике ГАУЗМО
КЦВМиР

(Московский областной центр медицинской
профилактики)

8(495) 631-48-18

E-mail: cmедprof@yandex.ru

Веб-сайт службы медицинской
профилактики Московской области:

www.mpmo.ru

www.вздоровье.рф