



Стиль жизни и питания играют важную роль в снижении риска заболевания раком.

- Занимайтесь любимым видом спорта минимум 3 раза в неделю по 30-40 минут.
- Принимайте гормональные препараты исключительно с разрешения врача.
- Ешьте больше овощей и фруктов, уменьшите количество мяса в Вашем рационе.
- Ограничьте употребление алкоголя. Допустимая доза для женщин: 0,33 л пива или 0,15 л вина в день.
- Здоровый образ жизни и рациональное питание помогут Вам поддерживать нормальный вес.

Эти правила не гарантируют полного отсутствия риска заболевания раком, но помогут его снизить. И не забывайте радоваться жизни!!!

**KNOTEN
PUNKT.**

Herausgeber (V.i.S.d.P.): Knotenpunkt e.V.

Kontakt: Postfach 101708
33517 Bielefeld
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Spendenkonto: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Gestaltung: Nils Bentlage, Bielefeld

Druck: Häuser KG, Köln

Stand: April 2015

© Knotenpunkt e.V., Gesamtauflage 2500 Exemplare

Американский специалист по раку груди, доктор медицинских наук Сюзана Лав:

«При самоосмотре груди женщины всегда ищут что-то определенное. Мне кажется очень важным изучать собственное тело не думая о чем-то плохом. Я призываю исследовать свою грудь в разные фазы цикла, чтобы почувствовать, как меняется ее структура. 80% всех невыявленных на мамограмме опухолей груди женщины (или их партнеры) обнаружили у себя случайно во время принятия душа, нанесения лосьона или занятий любовью.

И поэтому очень важно изучить и понять свое тело не думая о раке».

Источник: национальное общество женщин и здоровья: раннее распознавание рака груди, 1 обновленное издание, Ганновер 2009, стр. 16

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

**KNOTEN
PUNKT.**

Самостоятельное обследование груди

**Насколько это важно и
эффективно?**

Поддержка принятия решений

Самообследование груди

Самообследование груди или **систематичное самостоятельное обследование груди** – это руководство к ощупыванию груди, которое женщины должны регулярно, раз в месяц, и самостоятельно проводить по определенной схеме.

Самообследование уже много лет поощряется и пропагандируется медицинскими страховыми компаниями и другими организациями. Для того, чтобы научить женщин систематично и правильно осматривать свою грудь, тратится немало средств. Врачи предлагают специальные курсы по самообследованию груди на силиконовых моделях.

Также разработано большое количество бесплатного информационного материала в виде брошюр и дисков с фильмами.

Цель данной работы - благодаря регулярному самообследованию груди - ранняя диагностика и оптимальное лечение опухоли груди.

Чтобы оценить значимость самообследование груди, необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Помогает ли этот метод обнаружить опухоль на ранних стадиях?
2. Продлевает ли самообследование груди жизнь после поставленного диагноза ракового заболевания?
3. Есть ли у этого метода побочные эффекты?

Научные исследования, проводимые в разных странах на тему самообследования груди, показали:

1. На сегодняшний день нет точных данных о том, что данный метод позволяет обнаружить раковое образование на ранней стадии.
2. Продление жизни после постановки диагноза рака так же не доказано.
3. Побочным явлением этого метода является то, что женщины, обнаруживая у себя изменения в груди и думая, что это рак, испытывают неуверенность и страх.

Это приводит к увеличению частоты посещаемости врача и к ненужным оперативным вмешательствам (пункция груди), которые впоследствии часто не подтверждают диагноза ракового заболевания.

Вывод: Польза систематического самообследования груди пока не доказана, а количество неоправданных оперативных вмешательств увеличивается.

В подобных случаях женщины испытывают сильный стресс в период между обнаружением подозрительного образования и постановкой окончательного диагноза, даже если диагноз в итоге не подтверждается.

Каждая женщина должна решить для себя, хочет ли она постоянно обследовать свою грудь. Важно, чтобы она была осведомлена о плюсах и минусах данного метода.

Что еще может предпринять женщина?

Важно чувствовать и знать свое тело, чтобы вовремя заметить изменения.

Женщина должна хорошо знать свою грудь на ощупь.

Если Вы заметили какие-нибудь изменения, необходимо сразу обратиться к врачу. Следует обратить внимание на изменения кожи груди, покраснения, изменения сосков, выделение жидкости, а также ощутимые болезненные или безболезненные изменения (узлы, опухоли).

«Мы советуем женщинам внимательно относиться к себе и к своей груди, не ставя себя в рамки строгих правил и требований.»

Knotenpunkt e.V.