

Промени и симптоми, за които да следите:

- Подутинка или твърда бучка в гърдата
- Зачервяване или лющене на зърното или на тъканта на гърдата
- Промяна в зърното - вдлъбване или изпъкване на секрет
- Избулкана кожа на гърдата (кожата прилича на обелка от портокал)

Рискови фактори за появата на рак на гърдата:

Въпреки че причините за поява на рак на гърдата все още са непознати, има няколко рискови фактора:

- Възраст - броят на нови случаи на рак на гърдата се увеличава с възрастта
- Заболяване от рак на гърдата в рода до първо коляно
- Предишни заболявания от рак на гърдата
- Излагане на радиация
- Жени, които не са раждали
- Ранна менструация
- Късна менопауза
- Първа бременност след 30-годишна възраст
- Жени с хормонални заболявания
- Жени, които използват контрацептиви повече от 5 години

Помнете: 75% от заболяните от рак на гърдата не са от групите с рискови фактори!

Превантивни мерки срещу рак на гърдата:

- Спазвайте диетата с малко мазнини, особено след менопаузата
- Намаляйте до минимум приемането на алкохол
- Не използвайте хормоно-заместителна терапия повече от 5 години
- Предполага се, че кърменето намалява риска от рак на гърдата

Ползна информация за извършване на маммографско изследване

Жените от рисковите групи имат право на два профилактични прегледа в годината при личния си лекар. При констатиране на необходимост личният лекар насочва към специалист (акушер-гинеколог, хирург, онколог). Маммографските изследвания са безплатни с направление, издадено от специалист.

Списък на специализираните здравни заведения:

Национална специализирана болница за активно лечение по онкология
София, ул. "Пловдивско поле" 6,
тел.: 02/ 971 48 98, 02/ 72 06 54

Онкологични диспансери:

София - област
бул. "Стамболов" 67
тел. 02/ 931 20 21

Пловдив
бул. "Васил Априлов" 15
тел. 032/ 64 38 31

Варна
бул. "Чапалджия" 111
тел. 052/ 61 41 41

Бургас
бул. "Демокрация" 86
тел. 056/ 82 01 42

Стара Загора
ул. "Д-р Тодор Стоинов" 15
тел. 042/ 62 71 25

Плевен
ул. "Г. Кочев" 8
тел. 064/ 31 221

Русе
ул. "Независимост" 2
тел. 082/ 83 45 07

Велико Търново
ул. "Бузурджия" 1
тел. 062/ 62 82 77

Благоевград
ул. "Братя Миладинови" 21
тел. 073/ 88 28 72

Шумен
ул. "Васил Априлов" 63
тел. 054/ 80 08 32

Хасково
бул. "Съединение" 63
тел. 038/ 66 54 65

Враца
бул. "2 юни" 68
тел. 092/ 62 25 49



НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ ЗА БОРБА С РАКА НА ГЪРДАТА



октомври 2004

Ракът на гърдата е опасен за Вашия живот

Ракът на гърдата е най-често срещаната форма на рак при жените. Всяка година в Европа се откриват 321 000 нови случая на рак на гърдата, а 124 000 жени умират от тази болест.

България е на едно от първите места в света по бързо откривани случаи на рак на гърдата. Едва 14,2% от заболяванията се откриват в първата фаза на болестта и са лежими напълно.

Над 30 000 българки страдат от рак на гърдата, като ежегодно у нас се регистрират около 3100 нови случая на заболяването.

Ракът на гърдата представлява размножаване на аномални клетки в тъканта на гърдата в близост до повърхността на тялото. Това дава възможност раковите образувания да бъдат открити лесно и да се лекуват.

Ако не се лекува, ракът на гърдата може да се разпространи и в други части на тялото и да причини нетрудоспособност или смърт.

Ранното откриване на рака на гърдата може да спаси Вашия живот!

Ранното откриване на рака на гърдата може да спаси Вашия живот

Много от бучките в гърдите не са ракови образувания, но всички трябва да бъдат прегледани. Ракът на гърдата е лечим, ако бъде открит рано и се лекува навреме.

Бъдете много отговорни за Вашето здраве!

Наблюдавайте Вашето тяло!

Потърсете незабавно медицинска помощ, ако откриете бучка или някаква промяна в гърдите или подмишниците си!

Не позволявайте на страха и срама да Ви спрат!
Регистрирайте навреме и потърсете медицинска помощ!



Как можете рано да откриете рака на гърдата:

Правете месечен самопреглед на гърдите си след навършване на 20 години. Трябва да знаете как обикновено чувствате гърдите си, за да можете да забележите промени или съществени и навреме да потърсите медицинска помощ. Някои промени в гърдите са нормални и не са свързани със заболяване. Често това са образувания на мастната тъкан на гърдата.

Редовно хората на специализиран медицински преглед на всеки три години между 20 и 39 години възраст и веднъж годишно след навършване на 40 години. Бъдете настоятелни и изисквайте таков преглед от Вашия личен лекар или от специалист.

Започнете с годишни маммографски прегледи при навършване на 40 години. В случаи че в рода Ви има заболяли от рак на гърдата, консултирайте се с Вашия лекар дали да направите маммографски преглед на гърдите си по-рано.

Извършвайте редовни прегледи на гърдите си по указания на свой лекар, ако сте на хормонално заместително лечение.

Как се извършва месечният самопреглед на гърдите:

Под душа

Застанете под душа и насупнайте ръцете си, така че ще се издигат по лесно по кожата. Поставете лявата ръка зад тяло си. Съберете върха на пръстите на десната ръка и започнете да ги движите с леко притискане по лявата гърда чак до подмишницата. Търсете бучки или отфрзена тъкан. Повторете същото и с десната гърда.

Пред огледалото

Застанете пред огледалото с ръце, прибиращи до тялото, и огледайте гърдите си за промени в очертанията, поруване, набръчкване или промени в зърната. След това вдигнете ръце на главата и огледайте опитно.

Поставете ръцете си на кръста и отстранете мускулите на гръдния кош. Внимателно разгледайте гърдите си за някаква необичайна промяна. След това, все още с ръце на кръста, се наведете напред и отново огледайте гърдите си за промени в очертанията.

Легнали по гръб

Лягане по гръб и поставете възглавничка или скъпата хавлия под рамото на гърдата, която ще изследвате. Поставете съответната ръка под възглавницата си. Със събраните върхове на пръстите на другата ръка натискайте леко подмишницата и гърдата с кръгови движения по посока на часовниковата стрелка. Търсете бучки или някакви промени. Придвижвайте се с по 2-3 сантиметра с всяко кръгово движение и подвигайте кръгчето, докато стигнете до зърното. Притиснете зърното между палеца и показалеца си, за да проверите за скрот. Ако има скрот, спрете се веднага с лекар. Повторете същото и с другата гърда.

