



Лікарня Олександра Монро – перша спеціалізована лікарня з діагностики та лікування раку молочної залози, доброякісних захворювань молочної залози, спадкових захворювань, сімейного підвищеного ризику, скринінгу та подальшого спостереження за пацієнтами, які пройшли скринінг населення.



Breast Care Foundation

Breast Care Foundation був створений з метою залучення коштів на користь пацієнок, які страждають від раку молочної залози або інших захворювань молочної залози, або знаходяться в групі ризику. Фонд підтримує необхідність централізації цієї допомоги в спеціалізованих центрах, зокрема, в лікарні Олександра Монро. Breast Care Foundation – це фонд зі статусом неприбуткової організації.

Досвід

«Часто ми чуємо тільки про відоме ущільнення в грудях, яке є ознакою раку молочної залози.

Не всім відомо про те, що на додаток до цього існує ще 11 симптомів, і це є дуже важливим. Щодня в Нідерландах помирають близько 9 жінок від раку молочної залози.

Це надзвичайно високий показник, і його потрібно і можна знизити. Це починається з усвідомлення: **ЗНАЙТЕ ВСЕ ПРО СВОЇ ГРУДИ**, дізнайтеся, на які симптоми слід звернути увагу, і не чекайте, доки вам доведеться звертатися зі скаргами», – зазначила посол Фонду догляду за молочними залозами Флортьє Дессінг.

Контактна інформація

Фактична адреса:

Територія Берг-ен-Бош
Професор Бронкхорстлаан 10,
Будівля 94 | Автостоянка 9
3723 MB Білтговен

Поштова адреса:

A/c 181, 3720 AD Білтговен



030 225 09 10



info@alexandermonro.nl



www.alexandermonro.nl



@alexandermonroziekenhuis



@alexandermonroziekenhuis

ЗНАЙТЕ ВСЕ ПРО СВОЇ ГРУДИ

Це більше, ніж
просто ущільнення

Для чого знати все про свої груди?

У Нідерландах кожна сьома жінка страждає від раку молочної залози в тій чи іншій формі. З них від 20 до 25% молодше 50 років. Близько 130 чоловіків також отримують цей діагноз щороку.

Чим раніше буде виявлено патологію у ваших грудях, тим більше шансів на одужання. Тому важливо добре знати свої груди. Це допоможе вам самостійно розпізнати будь-які симптоми та вжити заходів. Переконайтеся, що ви знаєте, як зазвичай виглядають і відчуються на дотик ваші груди. Особливо важливим при цьому є регулярний огляд. Зрештою, можна помітити багато тривожних симптомів, проте не завжди їх відчуті.

Як оглянути свої груди?

Регулярно перевіряйте груди самостійно. Станьте перед дзеркалом та огляньте свої груди. Ви зможете побачити більшість ознак. Тому огляньте їх уважно та зверніть увагу на 12 найпоширеніших симптомів, які можуть вказувати на рак молочної залози, див. зображення «12 можливих симптомів».

Крім огляду грудей, ви також можете відчуті їх на дотик.

Покладіть праву руку за голову, а ліву – на праву молочну залозу. Чотирма зімкнутими, витягнутими пальцями зробіть невеликі кругові рухи від краю грудей до соска.

Починаючи з правої верхньої частини, рухайтеся навколо грудей і завершіть там, де почали. Після цього перевірте сосок і ділянку навколо нього. Обережно потягніть сосок вперед; він повинен плавно відходити. Повторіть ці кроки для лівої молочної залози.

Коли слід звернутися до сімейного лікаря?

- 1 Якщо у вас виникли сумніви або скарги
- 2 Якщо ви помітили зміни у ваших молочних залозах або виявили 1 з 12 можливих симптомів
- 3 Якщо у вашій родині були випадки захворювання на рак молочної залози

Фактори ризику

- алкоголь
- порушення ритму сну
- недостатня фізична активність
- генетичні фактори
- (надмірна) вага
- гормони
- щільність тканин молочної залози

Можливі фактори ризику (на етапі дослідження)

- мікробіом (мікрофлора шлунково-кишкового тракту)
- дефіцит вітаміну D
- харчування

12 можливих симптомів раку молочної залози



Товста/розширена вена



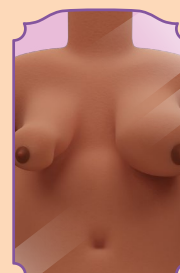
Набряк



Пошкодження шкіри



Затверділа ділянка



Зміна форми/розміру



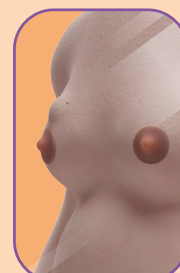
Виділення



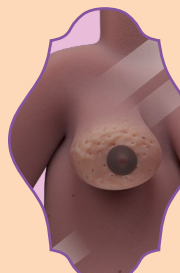
Скоринка на соску



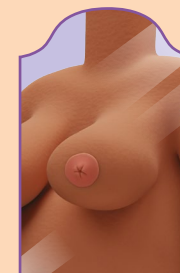
Вм'ятина



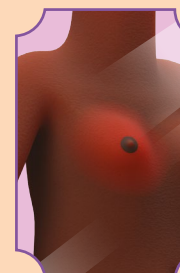
Ущільнення



Апельсинова кірка



Втягнутий сосок



Гаряча ділянка/
почервоніння