**Рак молочной железы** — самый распространенный вид злокачественной опухоли. На него приходится 21% всех выявленных онкологических заболеваний. Чтобы справиться с болезнью и выйти в ремиссию, важно распознать симптомы рака на ранней стадии. Рассказываем, как проверить себя на наличие этого опасного заболевания.  
 **‌🔹 Когда проходить осмотр у врача**?  
  
Следует пройти процедуру осмотра молочных желёз — УЗИ до 35 лет, маммографию после 40 лет. Особенно, если хотя бы один из пунктов относится к вам:  
  
• наследственная предрасположенность к онкологии;  
• нарушения гормонального фона;  
• наличие доброкачественных опухолей;  
• отсутствие беременностей;  
• случаи абортов;  
• ранняя менструация (до 12 лет) или поздняя менопауза (после 55 лет).  
 **🔹 Вовремя обнаружить проблемы вы можете самостоятельно всего за несколько простых шагов**:  
  
• Визуальная оценка. Молочные железы не должны отличаться по форме, размеру и симметрии. Соски и нижние границы желёз также должны быть на одном уровне.  
  
• Осмотр кожи желёз. Обратите внимание на покраснения, побледнения, потемнения, сыпи. Не забывайте осмотреть грудь с нижней стороны. В некоторых случаях кожа может принимать вид «лимонной корки» за счёт большого количества точечных втяжений.  
  
• Осмотр сосков. Не должно быть уплотнений или втянутости сосков, которые не выводятся при потягивании за них. Обратите внимание на наличие шелушений, изменения окраски, язвочек, выделений.  
  
• Пальпация желёз. Ощупайте круговыми движениями грудь от соска к наружному краю железы по часовой стрелке. В здоровой молочной железе отсутствуют какие-либо образования: затвердения, узелки или «шарики».  
  
• Осмотр подмышечных впадин. Проверьте эту область на предмет увеличенных лимфоузлов.  
  
❗ **При обнаружении любых отклонений немедленно обратитесь к врачу.**  
  
Проводите самодиагностику регулярно, 1 раз в месяц, на 5-12 день менструального цикла.  
  
Следите за своим телом и будьте здоровы!