

# **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

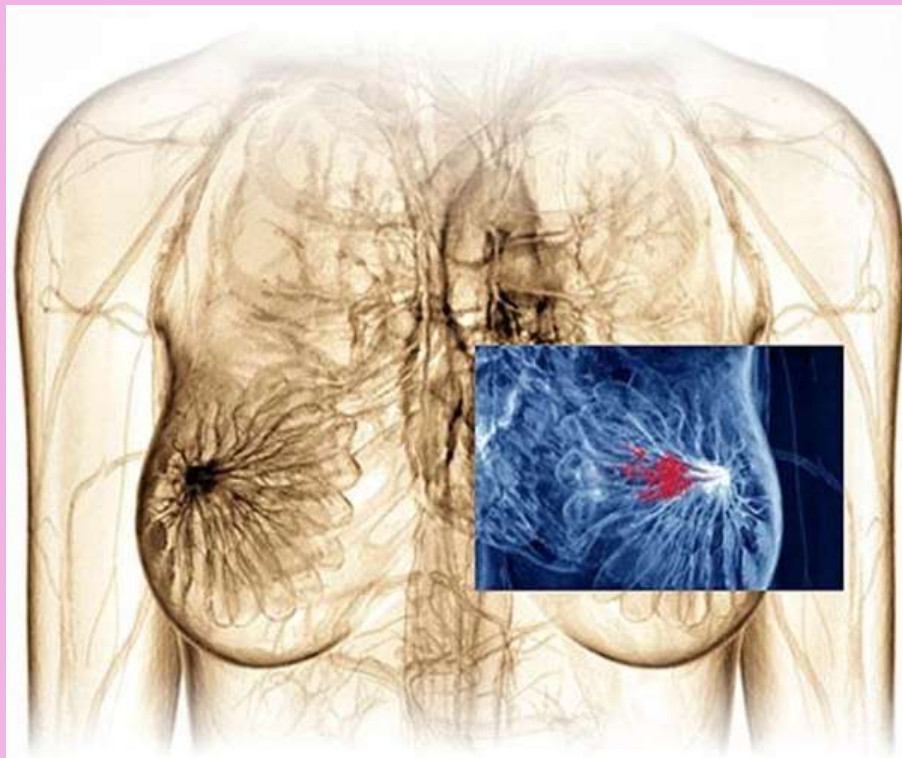
# НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- **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;

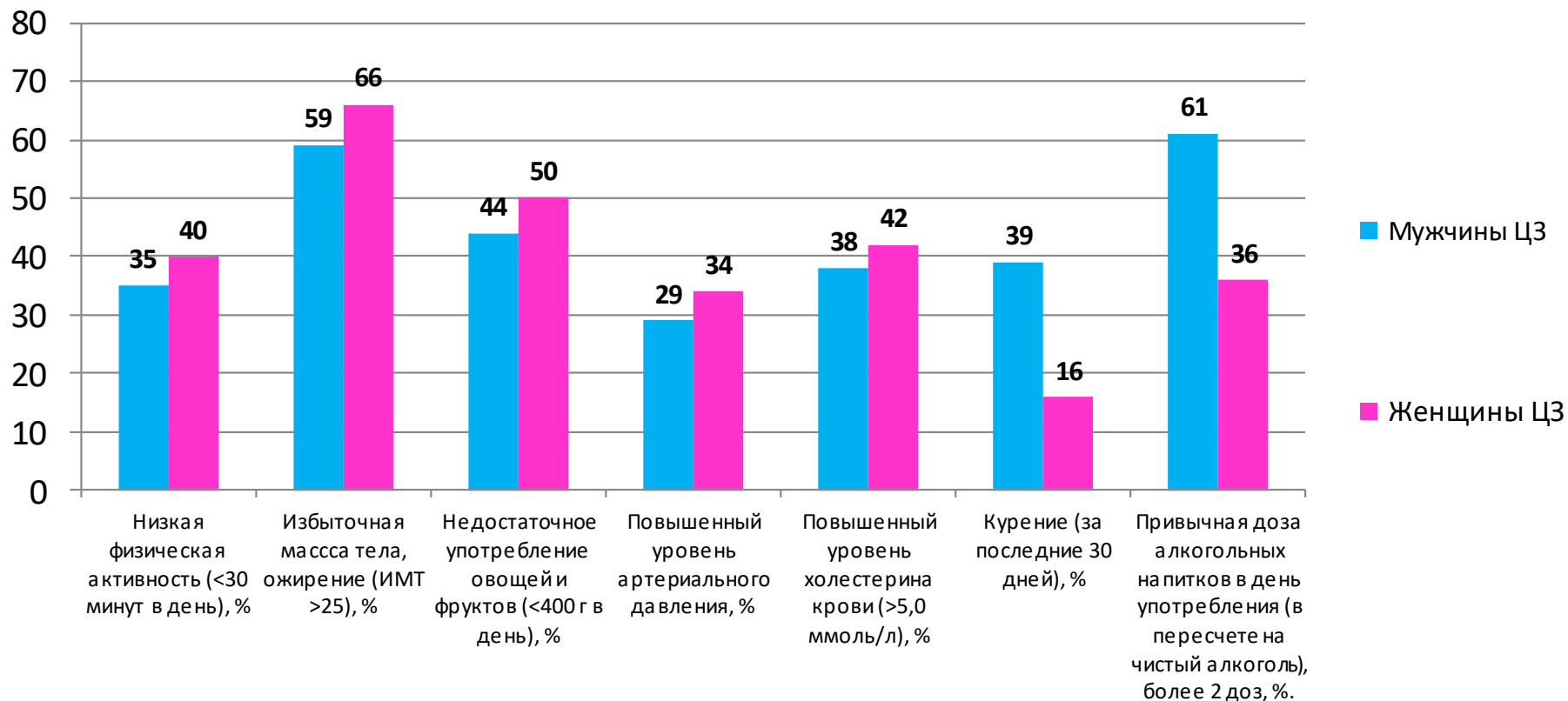
# ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



# Распространенность факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний среди лиц, прошедших обследование в Центрах здоровья для взрослого населения Московской области в 2018 году

*Женщины ЦЗ = 44 144 чел.*

*Мужчины ЦЗ = 20 954 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 ккал = 1200 ккал (обмен веществ) +  
500 ккал (работа, быт) +  
300 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)<sup>2</sup>

Норма – **19-25** кг/м<sup>2</sup>

Если ИМТ **25 – 30** кг/м<sup>2</sup> –

избыточная масса тела

- Если ИМТ – **30 кг/м<sup>2</sup> 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/м<sup>2</sup> или окружность талии – 80-88 см для женщин.
- **Высокий риск:** ИМТ более 30 кг/м<sup>2</sup> или окружность талии >88 см для женщин.



# ЦЕЛИ ПО СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

- **При ИМТ от 27 до 35 кг/м<sup>2</sup>** - 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/м<sup>2</sup>** - 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
<b>Очень светлая кожа</b> Светлые и рыжие волосы, Бледная кожа, восточник. Загорает с трудом	SPF 15		SPF 30			
<b>Светлая кожа</b> Светлые волосы, голубые глаза. Загорает медленно, легко обгорает	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15	SPF 30	
<b>Нормальная кожа</b> Темные волосы Слегка смуглая кожа Загорает хорошо, но может обгореть вначале	SPF 4		SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15
<b>Темная кожа</b> 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

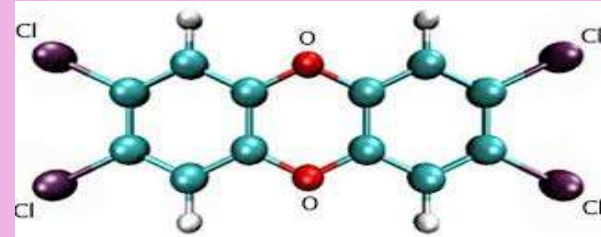
**Недопустимо загорать топless!**

# 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



Автор — Торквато Тассо

*«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.

# 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.



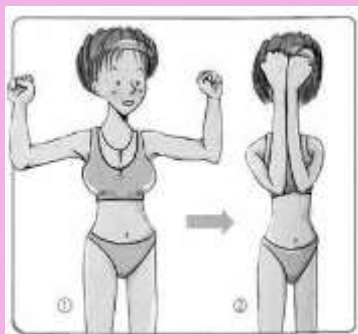
*Для пожилых людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность в период досуга, передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), профессиональной деятельности (если человек еще работает), домашние дела, игры, спортивные занятия и деятельность в рамках повседневной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

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

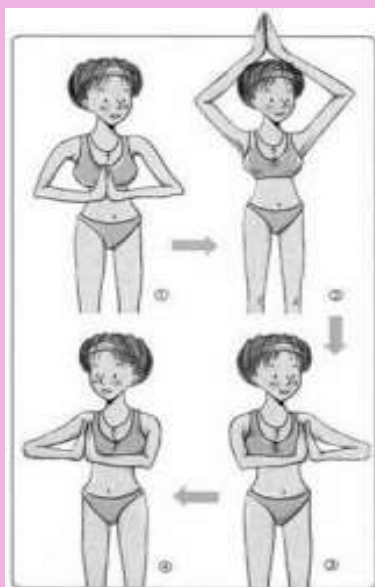
1. Старайтесь как можно больше двигаться.
2. Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
3. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.
4. Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.
5. Если вы ездите на машине, старайтесь 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.



1

### Зеленый чай

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



2

### Куркума

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



3

### Грибы

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



4

### Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.



5

## 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.



9

### Ягоды

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



9

### Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только без сахара!



8

### Помидоры

Варенье, лучше с оливковым маслом



7

### Сливы, персики, абрикосы

Все хостоновые. Согласно самым последним исследованиям, замораживают не хуже яблок.



6





- 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 1-ый ЭТАП**

### **МАММОГРАФИЯ ОБЕИХ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ**

**ДЛЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 40 ДО 75 ЛЕТ**

## **2-ой ЭТАП**

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

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

# 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



*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](mailto:cmедprof@yandex.ru)

Веб-сайт службы медицинской  
профилактики Московской области:

[www.mpmo.ru](http://www.mpmo.ru)

[www.вздоровье.рф](http://www.вздоровье.рф)