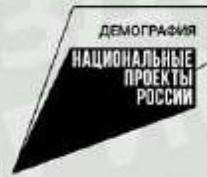


**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/3



Красота требует не жертв, а заботы о себе

К НЕДЕЛЕ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

По статистике **у одной из восьми** женщин диагностируют рак груди. Пик заболеваемости раком молочных желез приходится на **50-55 лет**. Рак груди можно излечить, если его выявить на ранней стадии





Факторы возникновения рака груди

- ✓ Раннее начало менструального цикла (до 13 лет)
- ✓ Поздний климакс (после 54 лет)
- ✓ Поздние роды (после 35 лет)
- ✓ Длительная заместительная гормональная терапия
- ✓ Неправильное питание и ожирение
- ✓ Плохая экология
- ✓ Травмы в авариях, при занятиях спортом, падения
- ✓ Отсутствие беременности
- ✓ Аборты
- ✓ Низкая физическая активность
- ✓ Хронический стресс



Что должна делать женщина



**Ежемесячно
проводить са-
мообследова-
ние молочных желез**



**До 40 лет еже-
годно делать
УЗИ молочных
желез, а после 40 лет
проходить маммографию**



**Не загорать в
часы солнцепе-
ка с 12:00-15:00**



**Следить за
своим здоро-
вьем, правиль-
но питаться**



Помните: здоровый образ жизни, ранняя диагностика и своевременное лечение – залог сохранения не только вашей красоты, здоровья, но и жизни!

