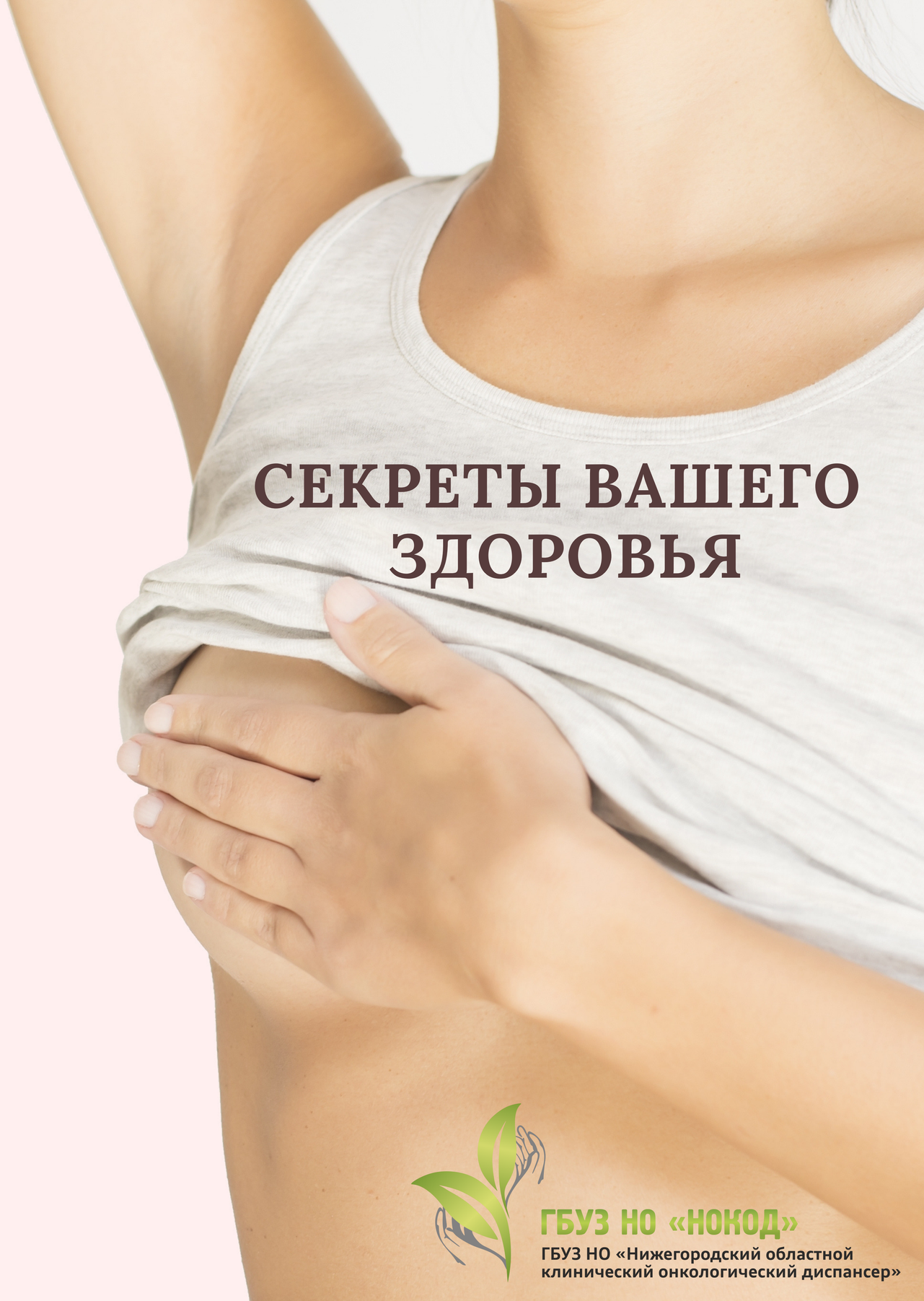
ГБУЗ НО «Нижегородский областной
клинический онкологический диспансер»

603126, г.Нижний Новгород
ул.Родионова, д.190
Тел.: (831) 282-16-30

http://www.nnood.ru
E-mail: sekretar@nnood.ru



СЕКРЕТЫ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ГБУЗ НО «НОКОД»
ГБУЗ НО «Нижегородский областной
клинический онкологический диспансер»

Рак молочной железы — наиболее часто развивающаяся злокачественная опухоль у женщин. Наряду с ростом заболеваемости отмечена тенденция к относительному снижению смертности в результате ранней диагностики и эффективного лечения.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- раннее начало менструации (до 11 лет)
- позднее наступление менопаузы (после 55 лет)
- поздние первые роды (после 30-35 лет)
- искусственное прерывание беременности (особенно неоднократное и до первых родов)
- отказ от кормления грудью (без медицинских показаний)
- гинекологические заболевания, сопровождающиеся нарушением функции яичников)
- нарушение гормонального фона (избыточный вес, бесконтрольный прием противозачаточных таблеток, нарушение работы эндокринных органов)
- отягощенный наследственный анамнез
- ионизирующее излучение
- курение и употребление алкоголя

Позаботиться о сохранении здоровья своей груди могут все женщины. Методика проста, эффективна и не требует больших затрат времени и средств. Конечно, речь идет о самообследовании, которое должна проводить каждая женщина.
Самообследование молочных желез в сочетании с регулярным осмотром гинеколога — самый эффективный метод, который поможет выявить различные изменения в груди на ранней стадии и сохранить ее здоровье.
Самообследование проводят ежемесячно с 6-го по 10-й день менструального цикла, в период менопаузы — в один и тот же день каждого месяца.

ПРИЕМЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ

- ✔ уплотнение в молочной железе
- ✔ отечность кожи в виде «лимонной корки»
- ✔ втяжение, шелушение соска, выделение жидкости из соска
- ✔ увеличение лимфатических узлов в подмышечных областях

МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- маммография - исследование молочной железы на рентгеновском аппарате - маммографе
- УЗИ молочных желез
- тест BRCA - метод, позволяющий выявить наследственную предрасположенность к раку молочной железы и яичников. Показанием к прохождению исследования является наличие рака молочной железы или яичников у родственников первой линии родства по женской линии.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОПУХОЛЕЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- своевременное лечение воспалительных заболеваний женской половой сферы
- обязательное сохранение первой беременности и отказ от абортов
- первые роды желательны в возрасте до 30 лет, а последние – не позже 40
- правильный уход за молочными железами в период лактации (кормления грудью);
- избежание возникновения маститов и трещин на сосках
- предохранение молочных желез от ушибов и травм
- рациональное питание: следует избегать употребления жирной пищи и продуктов, богатых углеводами
- здоровый образ жизни, правильное сочетание труда и отдыха, занятия спортом;
- отказ от употребления спиртных напитков и курения
- самообследование молочных желез один раз в месяц (с 6 по 10 день от начала менструации, а для женщин в менопаузе – любой день месяца)

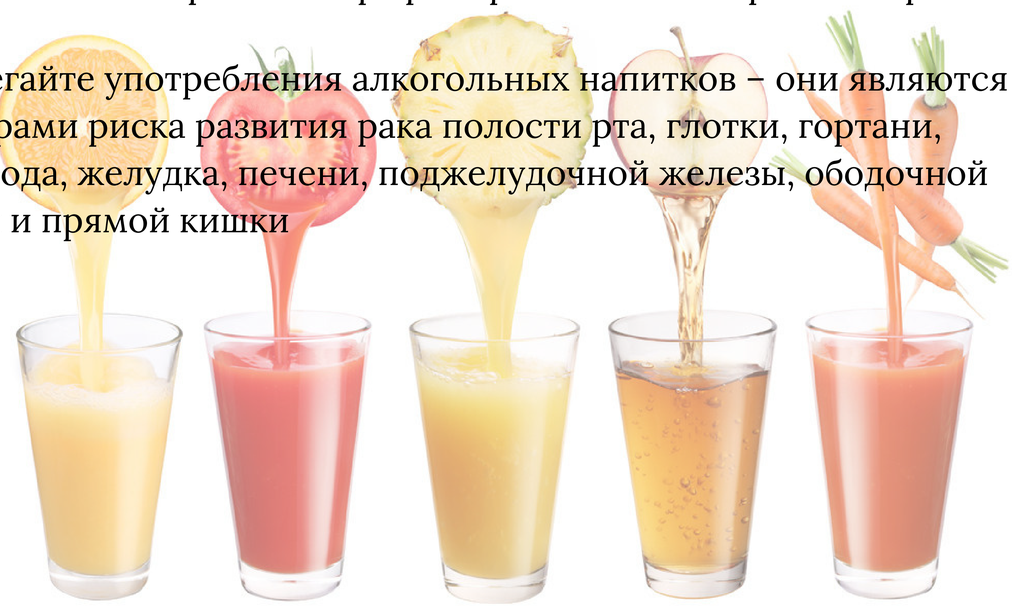
ПРИ ЛЮБЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ - НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

Помните, самообследование не заменяет визит к специалисту, но помогает выявлять патологические изменения на ранних этапах их развития.

Лучше обследоваться регулярно и жить спокойно, чем оттягивать поход к врачу и бояться!

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. распределение суточной калорийности:
1-ый завтрак 25% / 2-ой завтрак 10% / обед 35% / полдник 10% / ужин 20%
2. внесите разнообразие в свой ежедневный рацион
3. следите за постоянством веса тела
4. сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 раз в день
5. ешьте медленно, не перекусывайте на ходу
6. обязательно включите в свой рацион овощи и фрукты, они обеспечат организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием (желтые и красные овощи, морковь, помидоры, редька, цитрусовые, киви, брокколи, цветная капуста, чеснок, лук и др.)
7. сократите потребление животных жиров. Эпидемиологическими исследованиями установлены прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы
8. ограничьте потребление рафинированного сахара и поваренной соли
9. избегайте употребления алкогольных напитков – они являются факторами риска развития рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, печени, поджелудочной железы, ободочной кишки и прямой кишки



В ГБУЗ НО «Нижегородский областной клинический онкологический диспансер» ведет консультативный прием врач-онколог, д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ Терентьев Игорь Георгиевич.
Также Терентьев И.Г. проводит консультативно-лечебную работу в рамках онкомаммологического отделения Стационара №1 онкодиспансера. Терентьев И.Г. опубликовал свыше 200 научных работ, он автор 14 монографий, руководства для врачей-онкологов, является обладателем 28 патентов РФ на изобретения, а также соавтор двух открытий, под его руководством защищены 2 докторские и 19 кандидатских диссертаций. Большой вклад в развитие Российской школы онкологов явилось его сотрудничество с ведущими нижегородскими предприятиями: «Полет», «Кварц», НИРФИ, ИПФРАН, и т.д., позволившие разработать и внедрить в практическую медицину новые приборы и методики, такие как СВЧ-радитермометрия, ВЧ-локальная гипертермия, общая гипертермия, озонотерапия. Терентьев И.Г. — один из разработчиков нового метода визуализации ткани – оптической когерентной томографии.

Терентьев И.Г. является президентов Ассоциации онкологов Нижегородской области, председателем Областного общества онкологов, председателем Нижегородского отделения международной организации помощи онкологическим больным «Розовая лента», членом Совета ассоциации онкологов и радиологов России. В течение пяти лет являлся главным онкологом министерства здравоохранения Нижегородской области.Профессор Терентьев И.Г. — автор 15 патентов на изобретения, 3-х авторских свидетельств и 2-х научных открытий (дипломы № 391 и № 420).
О значимости и внедрении в практику зарегистрированных изобретений свидетельствует их признание и награды на международных салонах «Инноваций и инвестиций» - 8 изобретений. отмечены золотыми и серебряными медалями, а патент № 224921 вошел в номинацию 100 лучших изобретений России. Терентьев И.Г. является ответственным за научную инновационную деятельность в онкодиспансере.

График приема: вторник с 14:00 до 17:00.
Запись на прием по телефону: (831) 282-00-01.
По вопросам научно-исследовательского сотрудничества: orgmetod@nnood.ru