

# Рак молочной железы

## Советы по снижению риска



### Что такое рак молочной железы?

Рак молочной железы — это опасная опухоль, которая развивается в клетках груди. Опухоль — это группа раковых клеток, которые могут расти и распространяться в другие части тела.

### Каковы факторы риска заболеть раком молочной железы?

- Вам от 50 до 74 лет (и старше).
- Один из членов семьи болен или болел раком груди.
- Первая менструация у вас была в возрасте до 12 лет.
- У вас началась менопауза после 55 лет.
- У вас нет детей.
- Ваш первый ребенок родился, когда вам было 35 лет или более.

### Как вы можете помочь предотвратить рак молочной железы?

- **Ежегодно проходите обследование у своего врача.** Приходите на все назначенные приемы.
- **Обратите внимание на то, как выглядит ваша грудь и какие у вас ощущения.** Сообщайте о любых изменениях своему поставщику медицинских услуг.
- **Занимайтесь спортом, чтобы поддерживать здоровый вес.** Женщины с избыточным весом более склонны к развитию рака молочной железы.
- **Для поддержания веса ешьте полезную для здоровья пищу.** Употребляйте продукты с низким содержанием жира и соли. Ешьте фрукты, овощи и продукты из цельных злаков.
- **Ограничьте употребление алкоголя.**
- **Откажитесь от курения.** Если вы курите, бросайте!

## Есть три способа помочь обнаружить рак молочной железы на ранней стадии, а именно:

- **Маммография** — ее проводят каждые два года женщинам в возрасте от 50 до 74 лет.
- **Клиническое обследование груди** — его проводят раз в год в кабинете вашего поставщика медицинских услуг.
- **Самоанализ груди** — сообщайте своему поставщику медицинских услуг о любых изменениях в груди.

**Рак молочной железы можно вылечить, если обнаружить его на ранней стадии.**

**Чтобы записаться на прием для получения этих покрываемых услуг, позвоните своему основному поставщику медицинских услуг.**

**Вы также можете позвонить в Отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы страхования Molina.**



### **У вас остались вопросы?**

Позвоните в нашу круглосуточную справочную службу медсестер. Мы всегда готовы вам помочь!



На английском языке: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)**

Распространяется компанией Molina Healthcare. Все материалы, содержащиеся в данной брошюре, предназначены только для справки. Она не заменяет рекомендации поставщика медицинских услуг.

Для получения этой информации на других языках или в доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Этот номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.