



**ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РМЖ**



поздние (до 28 лет) первые роды

**1**



наличие РМЖ у прямых  
родственников

**2**



наличие доброкачественных  
изменений в молочной железе  
(мастопатии)

**3**



злоупотребление алкоголем,  
курение, неправильное  
питание, низкая физическая  
активность, ожирение

**4**



сахарный диабет II типа, заболевания  
печени и недостаточная выработка  
гормонов щитовидной железы  
(гипотиреоз)

**5**



грудное вскармливание  
не менее 6 месяцев

**1**



борьба с ожирением, лечение  
сахарного диабета, заболеваний  
печени и щитовидной железы

**3**



оптимизация рационального питания:  
увеличение в рационе овощей  
и фруктов, ограничение потребления  
жиров, копченых и соленых продуктов

**4**



поддержание физической  
активности (гимнастика, пешие  
прогулки и т.п. не менее 30 минут  
в день)

**5**



устраниние влияния неблагоприятных  
факторов окружающей среды,  
борьба со стрессом

**6**

**ПРОЙДИТЕ СКРИНИНГОВЫЙ ОСМОТР В ПОЛИКЛИНИКЕ,  
К КОТОРОЙ ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ!**

## СБО-ФА ШАЛДЫҚТЫРАТЫН ҚАУПТІ ФАКТОРЛАР



кеш (28 жасқа дейін) босану

**1**



жақын туысқанының СБО-мен ауыруы

**2**



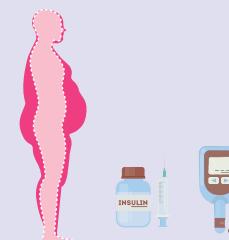
сүт безінде қатерсіз өзгерістердің (мастопатияның) болуы

**3**



ішімдікті шамадан тыс тұтыну, темекі шегу, дұрыс тاماқтанбау, төмен дene белсенділігі, семіздік

**4**



қант диабетінің II типі, бауырдың ауруы мен қалқанша бездің гормондарды жеткіліксіз бөлуі

**5**



кемінде 6 айға дейін емізу керек

**1**



темекі шегуден бас тарту, ішімдікті шамадан тыст тұтынуды шектеу

**2**



семіздікпен куресу, қант диабетін, бауыр мен қалқанша без ауруларын емдеу

**3**



үйлесімді тاماқтану: ас үлесінде көгөністер мен жемістерді көбейту, майларды, қақталған және тұзды азық-түліктерді тұтынуды шектеу

**4**



дене белсенділігін (күніне кемінде 30 минут гимнастика, жаяу жүру)

**5**



қоршаған ортандың жағымсыз факторларының өсерін жою, күйзеліспен куресу

**6**

## СБО-НЫҢ АЛДЫН АЛУ

кемінде 6 айға дейін емізу керек

**1**

**ӘЗІҢІЗ ТІРКЕЛГЕН ЕМХАНАДА СКРИНИНГТІК ТЕКСЕРІП-ҚАРАУДАН ӨТІҢІЗ!**