



### 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



### ПРОФИЛАКТИКА РМЖ



грудное вскармливание  
не менее 6 месяцев

1



отказ от курения, ограничение  
употребления алкоголя

2



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



устранение влияния неблагоприятных  
факторов окружающей среды,  
борьба со стрессом

6



### СБО-ҒА ШАЛДЫҚТЫРАТЫН ҚАУІПТІ ФАКТОРЛАР



кеш (28 жасқа дейін) босану

1



жақын туысқанының СБО-мен  
ауыруы

2



сүт безінде қатерсіз өзгерістердің  
(мастопатияның) болуы

3



ішімдікті шамадан тыс тұтыну,  
төмен дене белсенділігі, семіздік

4



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

5



кемінде 6 айға дейін емізу керек

1



төмен шегуден бас тарту, ішімдікті  
шамадан тыс тұтынуды шектеу

2



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

3



үйлесімді тамақтану: ас үлесінде  
көгіністер мен жемістерді көбейту,  
майларды, қызыл және тұзды  
азық-түліктерді тұтынуды шектеу

4



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

5



қоршаған ортаның жағымсыз  
факторларының әсерін жою,  
күйзеліспен күресу

6