

# Нужно ли откладывать визит к врачу-маммологу?

## Ваш возраст:

- |                |   |
|----------------|---|
| • до 30 лет    | 0 |
| • 36-45 лет    | 3 |
| • более 45 лет | 5 |

## Превышение веса: (рост в см - 100 = ваш идеальный вес в кг)

- |               |   |
|---------------|---|
| • на 5 кг     | 0 |
| • на 10 кг    | 1 |
| • на 15 кг    | 2 |
| • более 20 кг | 3 |
| • более 30 кг | 5 |

## Ваш возраст, когда пришли первые месячные:

- |          |   |
|----------|---|
| • 11 лет | 0 |
| • 12 лет | 1 |
| • 13 лет | 2 |
| • 14 лет | 3 |
| • 15 лет | 4 |
| • 16 лет | 5 |

## Ваш возраст, когда наступила менопауза:

- |                |   |
|----------------|---|
| • 40-45 лет    | 0 |
| • 46-50 лет    | 2 |
| • 51-56 лет    | 3 |
| • более 56 лет | 5 |

## Имеется ли у Вас предменструальный синдром?

- |       |   |
|-------|---|
| • да  | 3 |
| • нет | 0 |

## Были ли у вас аборты?

- |               |   |
|---------------|---|
| • нет         | 0 |
| • да, 1-2     | 2 |
| • да, более 3 | 3 |



### Ваш возраст при первой беременности:

- до 20 лет 0
- 21-25 лет 1
- 26 лет и старше 2

### Ваш возраст при первых родах:

- до 25 лет 0
- 26-27 лет 1
- 28 лет и старше 2

### Был ли у вас мастит?

- да 3
- нет 0

### Если «Да», производился ли разрез железы?

- да 3
- нет 0

### Была ли травма молочной железы (удар, падение)?

- да 3
- нет 0

### Причина менопаузы:

- естественная 2
- искусственная (удалены яичники, матка) 4

### При самообследовании груди вы определяете у себя:

- нет ничего необычного 0
- находите уплотнения 5
- имеются выделения из соска 3
- имеются постоянные боли 2

## Оцените результат

**9 и менее** – риск заболеваний молочной железы у вас минимален, но состояние вашего здоровья требует ежегодного осмотра специалиста.

**от 10 до 30** – в свой жизненный план на ближайшие 3 месяца включите обязательное посещение врача-маммолога.

**31 и более** – очень велика вероятность наличия или проявления у вас заболевания молочной железы и вам не откладывая необходимо обратиться к врачу-маммологу.

**Ранняя диагностика заболеваний молочной железы имеет большое значение. Она определяет тактику вашего лечения и качество дальнейшей жизни!**