

# 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!**