



DECOLTERIA

профессиональный подбор белья до чашки L



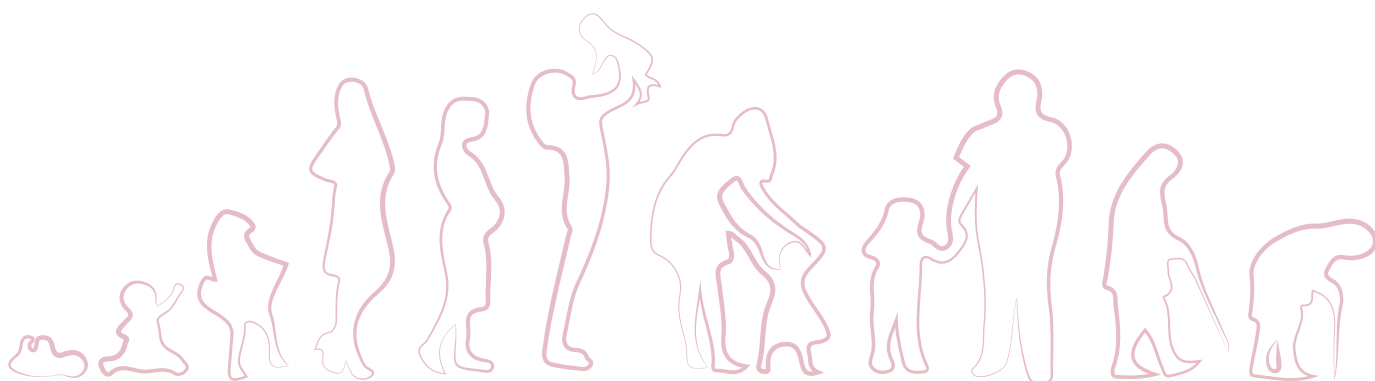
ПАМЯТКА
ЗДОРОВОЙ ЖЕНЩИНЫ
“5 ШАГОВ: ПОДАЛЬШЕ
ОТ РАКА ГРУДИ”



МЕТАМОРФОЗЫ ГРУДИ

По задумке природы, основной задачей груди является грудное вскармливание, но ни один орган не претерпевает столько изменений в течение жизни женщины, как грудь.

Молочные железы девочки, подростка, беременной и кормящей женщины или женщины в периоде менопаузы - это **совершенно разные состояния одной и той же груди**. И сколько еще других гормональных перестроек переносит женская грудь в различные периоды жизни.





СТАТИСТИКА

Рак молочной железы сегодня является постоянно растущей проблемой, тесно переплетенной с экономическим и социальным положением страны, а также с ее медициной.

По расчетам специалистов у **1 из 8 женщин** будет диагностирован **рак груди**. Этот пугающий прогноз основан на существующей статистике заболеваемости и недостаточно серьезном отношении женщин к своему здоровью.





16% от общего количества злокачественных образований у женщин во всем мире приходится на рак груди. Несмотря на это, всего 30% россиянок регулярно посещают гинеколога и проходят профилактические осмотры. Остальные находятся в зоне повышенного риска!

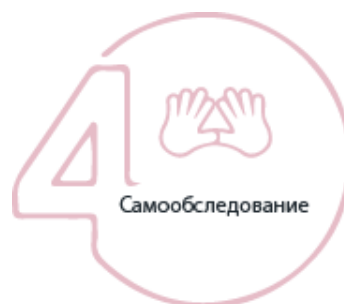
Коварство болезни не знает предела. Она усыпляет бдительность долгим отсутствием тревожных звоночков. Пока женщина готовит завтрак, целует мужа перед работой, возит детей на спортивные секции, рак уже может отнимать от ее жизни драгоценные дни.

Поэтому, каждая должна выстроить четкое представление о мерах профилактики и диагностики онкологии молочных желез.



5 ВАЖНЫХ ШАГОВ

“ЧТОБЫ БЫТЬ КАК МОЖНО
ДАЛЬШЕ ОТ РАКА”





ШАГ 1: ОЦЕНИТЕ РИСКИ





ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Точных причин появления злокачественных образований в груди не выявлено.

Но специалисты выделили **основные факторы**, которые увеличивают вероятность заболевания.

Увеличивается риск **от 5 до 15%**, если верно хотя бы одно из утверждений:

- ◆ было несколько случаев онкологических заболеваний у близких родственников;
- ◆ по женской линии был хотя бы один случай рака груди, яичников, толстого кишечника или шейки матки;



Увеличивается риск **на 30%**, если подходит хотя бы один из критериев:

- ◆ индекс массы тела выше допустимого значения;
- ◆ преобладание сидячего образа жизни;
- ◆ отсутствие физических нагрузок;
- ◆ злоупотребление алкоголем или табакокурением;
- ◆ много животной пищи и мало растительной;





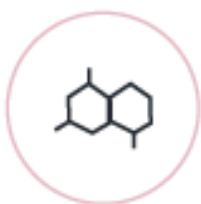
ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Наследственность



Лишний вес



Гормональный
фон



Прием
контрацептивов



Травмы груди



Лучевое
воздействие



Некоторые
заболевания



Контакт с
канцерогенами







ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК ОНКОЛОГИИ ГРУДИ:

◆
бездетность

◆
поздние первые роды (после 30 лет)

◆
отказ от кормления ребенка грудью (кормление
менее 6 месяцев)

◆
неправильно подобранные оральные контрацептивы

◆
раннее половое созревание (первая менструация
до 12 лет)





◆

поздний климакс (после 55 лет)

◆

выкидыши и аборты

◆

механическая травма груди

◆

эндокринные заболевания

◆

пребывание в радиационных зонах
и на “вредных” производствах

◆

длительная гормонозаместительная терапия (в т.ч.
назначение эстрогенных препаратов женщинам,
входящим в период менопаузы)

◆



Сочетание двух и более
основных и дополнительных
факторов **в разы увеличивают**
вероятность стать одной из
1,5 миллионов женщин,
которые однажды услышат:
“У Вас рак груди.”



ШАГ 2: ПРОЙДИТЕ ПЛАНОВЫЙ ОСМОТР У СПЕЦИАЛИСТОВ



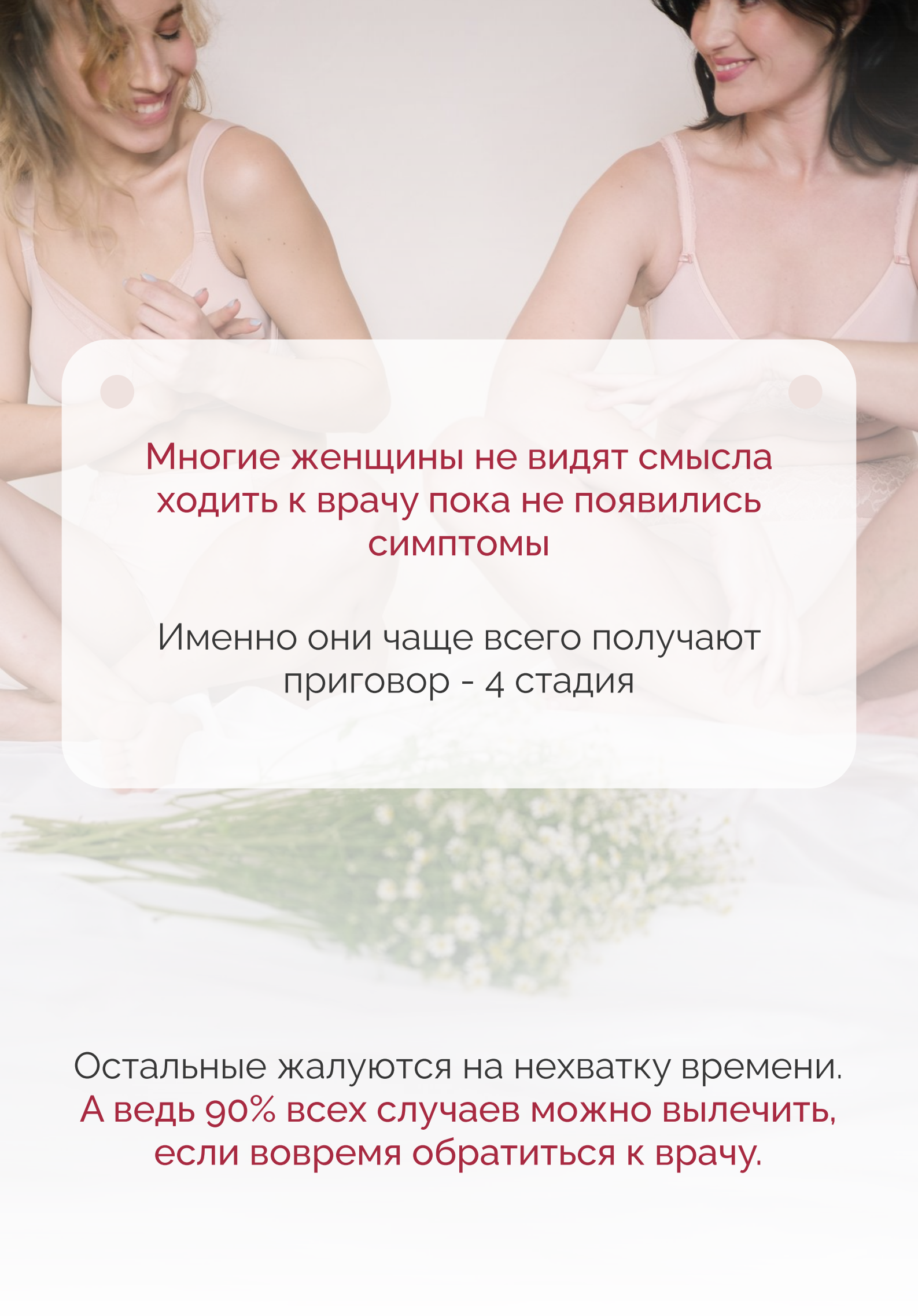


DECOLTERIA



Согласно опросам,
90% россиянок хоть раз
задумывались о серьезности
заболевания.

Только **30%** регулярно проходят
плановые профилактические
процедуры!



Многие женщины не видят смысла
ходить к врачу пока не появились
СИМПТОМЫ

Именно они чаще всего получают
приговор - 4 стадия

Остальные жалуются на нехватку времени.
А ведь 90% всех случаев можно вылечить,
если вовремя обратиться к врачу.



НЕ ТАК ВСЕ СЛОЖНО, КАК КАЖЕТСЯ!

Если Вам **до 40 лет и нет факторов риска:**

- ◆ Профилактический осмотр у гинеколога не реже одного раза в 2 года;
- ◆ При наличии жалоб - УЗИ молочных желез;



Осмотр у
врача



Ультразвуковое
обследование



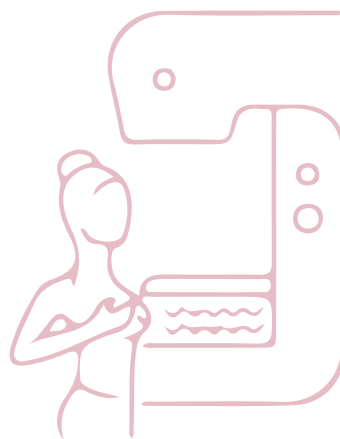


Если Вам 40 лет и более (при наличии факторов риска более 35 лет):

- ◆ Ежегодный профилактический осмотр у гинеколога;
- ◆ 1 раз в 2 года делать маммографию на наличие образований;



Осмотр у
врача



Маммография

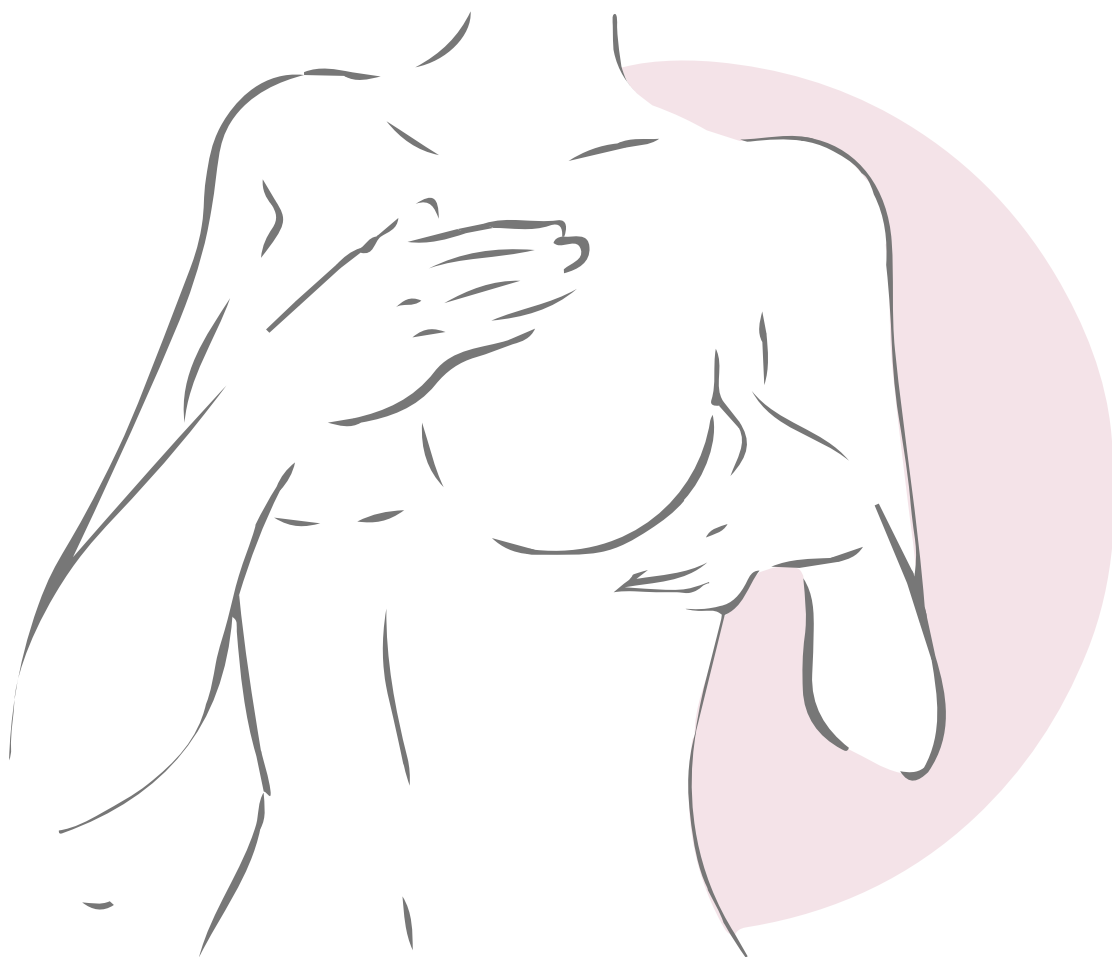






ШАГ 3: ЗАНИМАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНЫМ САМООБСЛЕДОВАНИЕМ





Когда Вы в последний раз обследовали свою грудь? Знаете ли Вы как это делать?

Для раннего выявления патологии молочных желез, каждая женщина, независимо от возраста, должна знать свою грудь, регулярно сама ее обследовать и незамедлительно реагировать на любые изменения.

Это именно то, что позволит не упустить те самые звоночки и вовремя обратиться за помощью к специалистам.

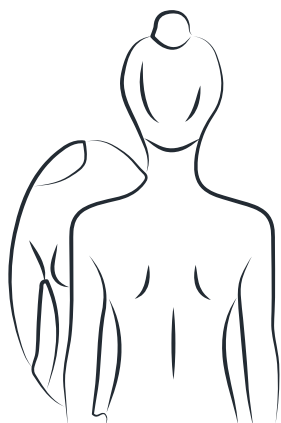


КОГДА ЭТО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ?

Ежемесячно на 6-9 день после начала менструации. После наступления климакса еженедельно в любой удобный день.



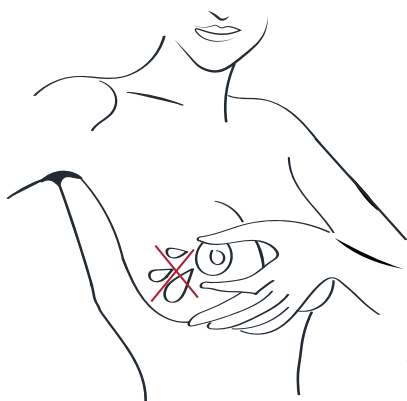
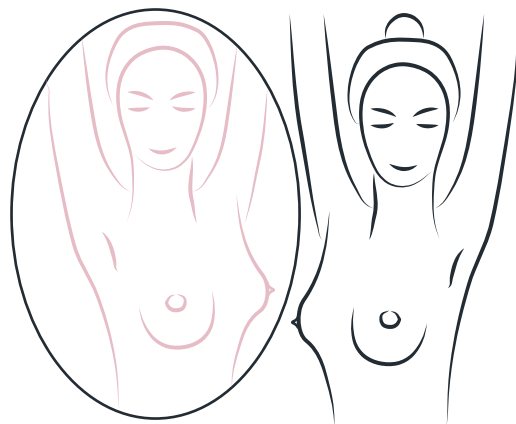
СХЕМА САМООБСЛЕДОВАНИЯ ГРУДИ



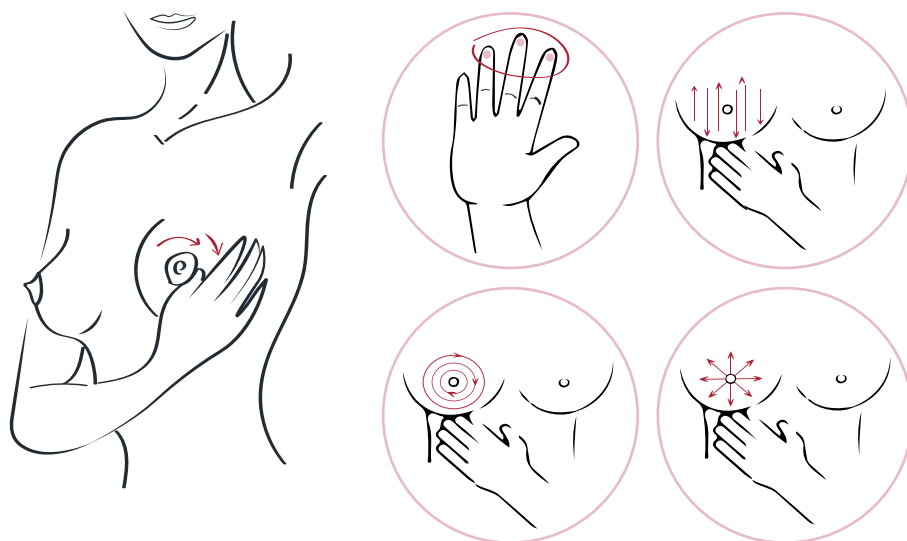
- 1** Осмотрите перед зеркалом грудь, кожу и соски с опущенными руками. Проверьте не изменилась ли форма груди, цвет кожи;

Обратите внимание, нет ли сморщенной кожи, втянутого соска, сыпи, складок или других изменений.

- 2** Поднимите руки вверх и повторите осмотр;



- 3** Сожмите поочередно соски, проверьте, нет ли каких-либо выделений;



4



Одну руку положите на затылок, а вторую руку положите на противоположную грудь.

Тремя средними пальцами проверьте грудь на предмет уплотнений и двигайтесь от ключицы по направлению к груди, далее по часовой стрелке совершайте круговые движения, начиная с верхней части груди к соску.

Старайтесь не пропустить ни одного места;



Таким же образом обследуйте вторую молочную железу на предмет уплотнений.



- 5** Повторите обследование в положении лежа, под спину на уровне лопаток желательно положить валик, это расправляет грудную клетку, приподнимает ее, и молочная железа будет находиться в удобном положении для глубокой пальпации;



- 6** Обследуйте подмышечную зону, убедитесь что лимфоузлы не увеличены, обращайтесь внимание на уплотнения и болевые ощущения, воспаленные лимфатические узлы имеют округлую форму, могут быть подвижными или неподвижными.

Если Вы заметили, хотя бы один из перечисленных признаков, **обязательно обратитесь к врачу** — гинекологу, маммологу или онкологу.



ШАГ 4: СКОРРЕКТИРУЙТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ





ЕСЛИ ИЗМЕНИТЬ
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ НЕ В
НАШЕЙ ВЛАСТИ, ТО
СКОРРЕКТИРОВАТЬ ОБРАЗ
ЖИЗНИ МОЖЕТ КАЖДАЯ!



КАК СНИЗИТЬ РИСК

К сожалению, пока не существует рецепта на 100% исключающего риски возникновения злокачественности в клетках. Но существуют наблюдения и исследования, позволяющие давать рекомендации по снижению этих рисков.

1

Меньше алкоголя - меньше риск

1-2 порции любых спиртных напитков ежедневно, нарушают обмен веществ и ослабляют защитные функции организма.

2

30 минут физической активности - снижение рисков до 12%

Занятия спортом не только меняют внешний облик, но и влияют на работу всех систем. Налаживается работа кишечника - организм получает больше витаминов - иммунитет становится сильнее.



3

400 грамм фруктов и овощей - снижение рисков
до 15 %

Недостаток растительной пищи делает скудным запас антиоксидантов в организме, которые тормозят мутации клеток и нормализуют гормональный фон.

4

Больше вес - больше риск

У женщин с избыточной массой тела более активно вырабатывается эстроген, который ускоряет рост опухолей. Это особенно опасный фактор в период менопаузы. Проконсультируйтесь с врачом и нормализуйте индекс массы тела.



КАК СНИЗИТЬ РИСК



Отказ от курения



Физические
нагрузки



Здоровый образ
жизни



Регулярный осмотр у
специалиста



Отказ от алкоголя



Нормализованный
вес



Самообследование



Правильное нижнее
белье







ШАГ 5: НОСИТЕ ПРАВИЛЬНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ





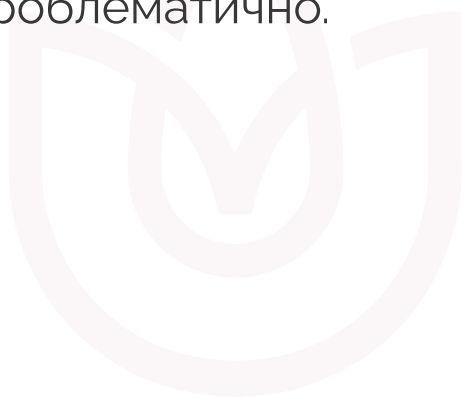
Способствует ли белье раку груди?

Существует огромное количество страшилок о связи ношения бюстгалтеров и возникновении рака.

Это мифы. Важно понимать, только неправильно подобранное белье, приносит вред груди и здоровью

Основная опасность такого белья - затруднение кровообращения в тканях.

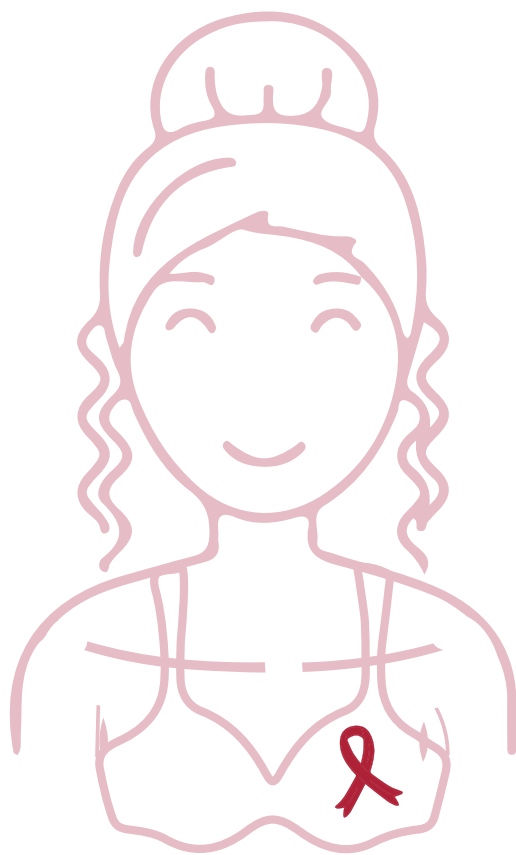
Но если вообще отказаться от ношения бюстгалтера, то грудь растягивается, опускается вниз, и кровь начинает застаиваться, так как поднять ее наверх сосудам проблематично.





Поэтому, обвисшая грудь и грудь, передавленная неправильным бельем - это равнозначные опасности.

Но прямая их связь с возникновением рака груди
МАЛОВЕРОЯТНА.



Здоровье груди лучше беречь с ранних лет!





ПРАВИЛА ВЫБОРА БЮСТГАЛЬТЕРА:

1

Никогда не покупать бюстгальтер на размер меньше!

Даже если модель очень красивая. И даже если Вы считаете, что на вашу грудь не существует бюстгальтера, в котором будет комфортно. Вы просто не там искали!

2

Пояс бюстгальтера - как объятия любящего мужчины!

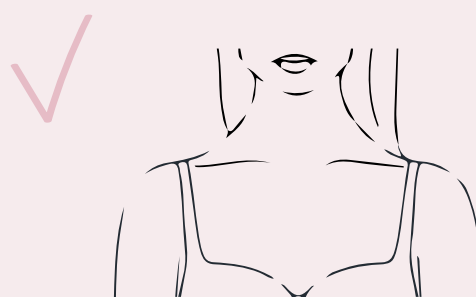
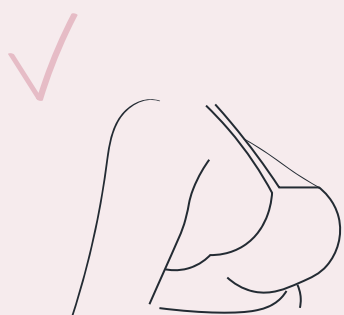
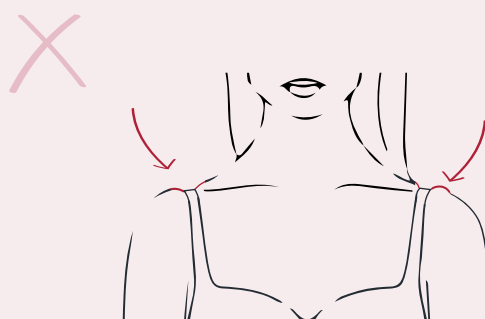
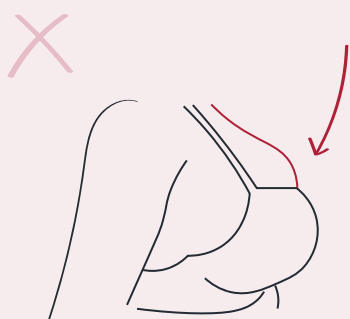
Он должен плотно прилегать к грудной клетке, обеспечивая надежность фиксации. Но в то же время делать это нежно и бережно. Если пояс велик, он будет ложиться поверх груди, как бы зажимая ее между передней частью бюстгальтера и грудной клеткой. Пояс меньшего размера будет впиваться в грудную клетку, доставляя боль и дискомфорт.



3

Чашка бюстгальтера - не тиски для груди!

Ни чашка минимайзера, ни бюстгальтер с пуш-ап не должны сдавливать грудь! Очень часто женщины принимают такой эффект за должный. Эти модели должны только перераспределять объем груди за счет своей конструкции, но ни в коем случае не за счет сжатия молочных желез.

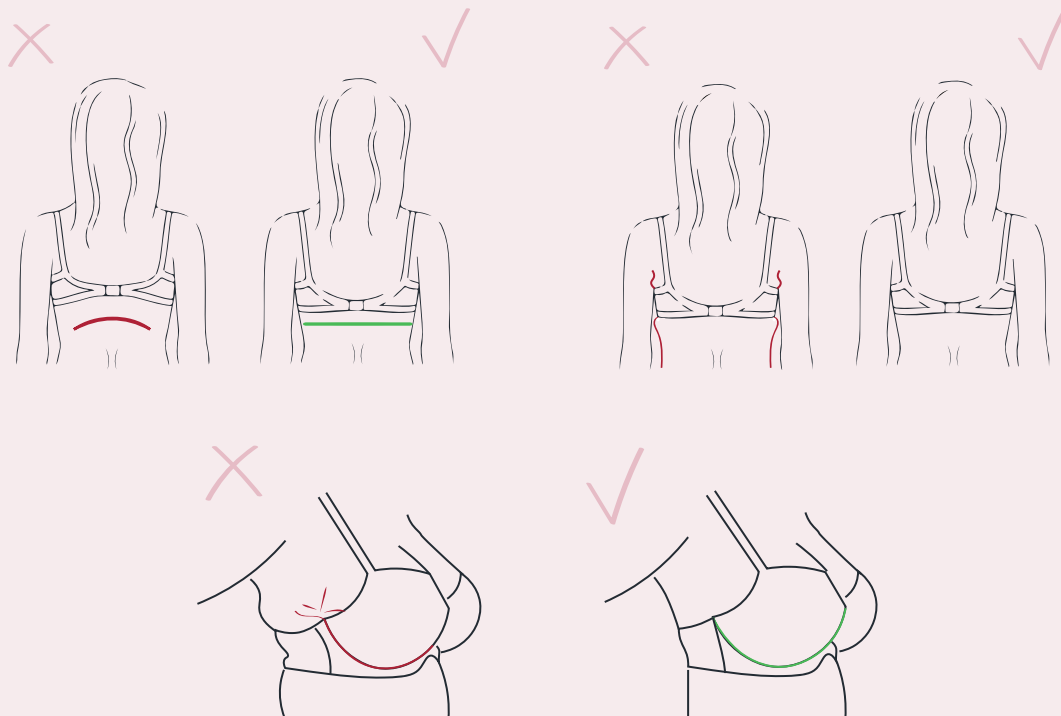




4

Кости - только под грудью!

Проблема впивающихся косточек неразрывно связана с предыдущими 3 пунктами. Если размер и модель подобрана неправильно, то бюстгальтер будет задираться вверх и кости будут не под грудью, а на ней. Белье по размеру такого не допустит. А если оно пошито качественно, то и кости в нем будут в специальных чехлах и с мягкими наконечниками. Это исключит все возможные риски.





5

ВЫБОР БЮСТГАЛЬТЕРА - ДЕЛО ПРОФЕССИОНАЛОВ!

Нижнее белье - это не просто одежда.

Это то, что находится в тесном контакте с самыми уязвимыми местами. Вы проводите в бюстгальтере 24/7 и он ближе всего к вашему телу.

В подборе белья нельзя надеяться на авось и искать себе белье методом проб и ошибок. Такие ошибки стоят не только впустую потраченных денег, но и здоровья.

Если вы заботитесь о своем здоровье и хоть на миг сомневаетесь в своем бюстгальтере -
запишитесь на бесплатную консультацию к эксперту по брафиттингу.

Будьте на 100% уверены, что носите правильное белье.





ПРИХОДИТЕ НА БРАФИТТИНГ В DECOLTERIA



DECOLTERIA

профессиональный подбор белья до чашки L

1000 моделей до чашки L
от 30 ведущих брендов
России и Европы

6000+ женщин
нам доверяют

10 лет опыта и 100 тыс.
консультаций

Доставка с примеркой
по всей РФ

Сертифицированный брафиттер с
удовольствием подберет вам бюстгальтер
правильного размера и формы.



ЗА 1,5 ЧАСА ТЫ УЗНАЕШЬ:

- 1 Все особенности своей груди, свои бренды;
- 2 Получишь бесценные навыки, чтобы покупать себе удобные и красивые бюстгалтеры самостоятельно;
- 3 Примеришь белье для любых задач: хлопок, серия комфорт, без костей, минимайзеры, спорт, будуарные коллекции, **базовое удобное белье на каждый день**, невидимое белье и другие;

Подробнее про услуги
DECOLTERIA



Пройди тест и узнай
нужен ли тебе брафиттинг



Мы помогаем в подборе белья бесплатно
Покупка белья у нас по желанию



КАК ЗАПИСАТЬСЯ:

по телефону
8-495-152-51-52



в WhatsApp
8-926-103-88-28



на сайте
анкета для браффитинга
у нас в Москве
www.decolteria.ru



В Москве по адресу:

ТРЦ Калейдоскоп
М. Сходненская, ул. Сходненская 56,
2 этаж



ВСЕГДА РАДЫ ВАС
ВИДЕТЬ!

Подберем вам удобный и красивый,
правильный бюстгальтер!

Обеспечим вас отличным декольте
и прекрасным настроением!

Подписывайтесь на нас
в инстаграм и телеграмм

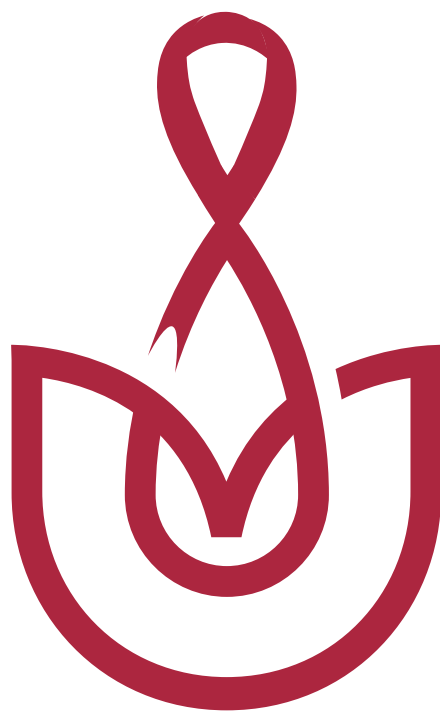
 @decolteria





Рак - это желание сделать 1000 шагов
назад, чтобы все изменить!

А профилактика рака груди - это ВСЕГО ПЯТЬ
ШАГОВ, чтобы быть как можно
дальше от недуга.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



СПАСИБО, ЧТО ДОЧИТАЛИ ДО КОНЦА :)

НАЗОВИТЕ КОД “**5STEPS**” НА КАССЕ
И ПОЛУЧИТЕ 2000 РУБЛЕЙ НА БЕЛЬЕ

СЕРТИФИКАТ НА ИДЕАЛЬНОЕ
БЕЛЬЕ

2000 Р

ОПЛАТИ ИМИ ДО 30% ОТ
СУММЫ ЧЕКА



Правильный бюстгальтер - это твоё здоровье
и комфорт, гордо поднятая грудь и стройный
силуэт!





DECOLTERIA

профессиональный подбор белья до чашки L