

# Представяме ви Pink Light Project



Ангажиментът на Avon към каузите свързани с рака на гърдата нараства всяка година. Като бизнес, компанията 26 години е била ангажирана с болестта като част от мисията ѝ за благосъстоянието на жените в глобален мащаб.

Благодарение на глобалните усилията в областта на изследванията, около 2 милиона жени всяка година биват диагностицирани с рак на гърдата. Напредналото лечение и ранното откриване означават, че все повече жени успяват да се възстановят напълно, доказвайки, че както множеството предизвикателства в живота и това може да бъде преборено.

Нашата Pink Light Press, изцяло нов източник на информация създаден от Avon във връзка с месеца за информираност относно рака на гърдата, цели да помогне всяка жена да се запознае с рисковете, знаците и какви действия да предприеме, когато става въпрос за това заболяване. Така всяка жена ще има нужната информация, за да се бори с болестта.

Проблемът е, че все още има много жени по света, които не знаят достатъчно за заболяването, което означава, че не разпознават знаците или са твърде изплашени да потърсят помощ, когато ги открият. Мнозина не разбират рисковете от развитието на рак на гърдата и поради тази причина не взимат ежедневни мерки за тяхното управление.

Нашата цел е да се уверим, че никоя жена няма да загуби живота си, защото не е била наясно с рака на гърдата. Искаме да помогнем на 100 милиона жени годишно да вземат здравето си в свои ръце като са напълно информирани за рисковете свързани с болестта, нейните симптоми и какви действия трябва да бъдат предприети.

И затова започваме точно тук, с Pink Light Press. Тя включва нашият наръчник за осведоменост както и няколко съвета, заради които да посетите доктора си. Документът е одобрен от Великобританската организация Cancer Research UK – най-голямата независима благотворителна организация в сферата на изследванията на раковите заболявания. . Така че молим ви, включете се в нашата мисия, за да разпространим информацията относно рака на гърдата – след като сте прочели, просто предайте нататък...

# Мисията на Avon срещу рака на гърдата

## Първо, бъдете запознати с рисковете...

Шансът от развитие на рак на гърдата при по-възрастните жени е значително по-висок, но всяка жена има уникални рискови фактори, които са специфични за нея. Колко по-възрастни сте, толкова по-висок е риска (затова се препоръчват рутинни мамографии след навършване на 50 г.), а ако някой от семейството е страдал от рак на гърдата или на яйчниците, това допълнително повишава риска и вие да развиете това заболяване също. Добре е да бъдете информирани относно това, макар и да няма какво да се направи във връзка с рисковете, то поне ще помогне да сте нащрек.

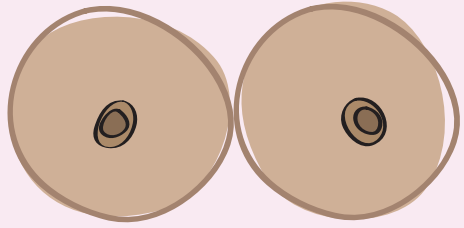
Наднорменото тегло също повишава риска, затова е препоръчително да започнете с оформянето на диетата си. Наслаждавайте се на здравословна храна, базирана на плодове, зеленчуци, леки меса, пълнозърнести въглехидрати и нискомаслени млечни продукти. Пазарите с домашни стоки са перфектен начин да започнете. И не се притеснявайте – сладките изкушения все още са в менюто – просто помислете за повече „умереност“. (Ако искате да разберете какво е препоръчително за вас използвайте индекса на телесна маса на [www.cruk.org/healthyweight](http://www.cruk.org/healthyweight))



Едновременно с това продължавайте да бъдете активни. Повечето движение, без значение дали е ходене пеш до работа ежедневно или правене на упражнения, е чудесен начин да се поддържа здравословно тегло и да се намали рискът от развитие на рак на гърдата. Препоръчва се и приемането на по-малко алкохолни напитки..

Важно е да знаете, че противозачатъчните таблетки също увеличават риска от рак на гърдата. Същото може да се предизвика и от HRT (хормонална терапия). Но и при двете този допълнителен риск започва да се изпарява в момента, в който спрете да ги приемате. Има много други неща, за които ще искате да помислите когато решавате дали да приемате даден медикамент. Вашият доктор може да отговори на всички въпроси, които имате и да ви помогне да вземете решение кое е най-добро за вас. Също така е хубаво да знаете, че има някои неща като например дезодорантите, пластмасовите бутилки и сутиените с банели, за които не е нужно да се притеснявате. Животът и без това е достатъчно сложен.

В обобщение, нито една от тези промени в начина на живот няма да ви гарантира, че никога няма да развиете рак на гърдата, но ще има благоприятно въздействие върху вашето здраве и ще намали риска. Направете малки промени, към които ще можете да се придържате в дългосрочен план.



## Разпознавайте знаците

Едно от най-важните неща за справянето с болестта е ранното ѝ откриване и в Avon искаме всяка жена да се чувства уверена относно изследването на гърдите си и да знае за какви симптоми да внимава. Веднъж щом знаете как те изглеждат и се усещат в нормално състояние, ще ви е по-лесно да откриете ако има някаква разлика.

Няма правилен начин да опознаете гърдите си, но няма как да сбъркате ако им давате необходимите внимание и грижи колкото се може по-често. Когато сте под душа или се обличате е перфектното време. Използвайте върха на пръстите и дланите си, за да проверите подмишниците, под и около всяка от гърдите, както и гърдния кош до ключицата. Бъдете внимателни, но все пак проверете хубаво, за да сте наясно в детайли с всяка една част от тялото.

Свикнете с това как изглеждат гърдите ви в огледалото, за да забележите ако има промяна в силуета им – понякога най-добре се разбира с очи, а не чрез усещане – това също може да бъде знак за рак на гърдата.

Може да е изненадващо, но когато проверявате не трябва да търсите само бучки. Всякакви промени в размера, формата, както и начина, по който усещате гърдите си са важни също. Обърнете се към лекаря си ако забележите следното: удебеляване на едната гърда или областта под мишницата, промяна в очертанията или формата на гърдата, някакво набръчкване или вдлъбнатина, дискомфорт или болка в една от гърдите в сравнение с другата, промяна на зърната, която е нова за вас, обриви и накрая, всякакви промени в позицията на зърното (като например сочене в друга посока).

## Знайте какво да правите

Откриването на един или повече от тези знаци не означава непременно, че имате рак на гърдата, но задължително трябва да си запазите час при лекар и да отидете на преглед възможно най-скоро.

Не се чувствайте така, сякаш губите времето на лекаря си, дори и симптомите, които сте забелязали да ви изглеждат малки или да мислите, че могат да се дължат на нещо друго. Докторите ще искат да разберат. Вашият лекар ще извърши пълен преглед на гърдите и ще ви насочи към допълнителни тестове ако това е необходимо. Ако докторът ви каже, че всичко е наред, но симптомите останат, запишете си друг час.

По отношение на скрининга, мамографията не е перфектна, но все още е най-добрата технология, която е налична. Въпреки това, ултразвукът и биопсията също се използват, а заради новите изследвания и напредването на технологиите винаги си струва да попитате доктора си за нов метод свързан със скрининга, който да е достъпен. Колкото повече въпроси задавате, толкова повече отговори ще получите и ще сте толкова по-информирани.

В крайна сметка това е нашата мисия в Avon – да повишим информираността на жените относно рака на гърдата, защото знанието спасява животи.

**Добре е да знаете!  
Не е необходимо  
да запомните  
определени методи за  
проверка на гърдите  
и да ги изпълнявате в  
определени периоди  
от време. Експертите  
вярват, че най-добрият  
начин да се открие рака  
на гърдата е просто да  
сте запознати достатъчно  
добре с гърдите си.**





## Отражения в огледалото

Огледалце, огледалце на стената... Злата мащеха на Снежанка може и да се е консултирала с огледалото си за погрешни неща, но през по-голямата част от време, обратната връзка от него е изцяло позитивно нещо.

Като за начало, може да ви помогне да идентифицирате знаците, че нещо не е наред с вашето здраве. Един от ранните знаци за рак на гърдата е промяната в очертанията или формата на гърдите ви – нещо, което лесно може да се забележи ако погледнете директно в огледалото. Друг знак е лекото набръчкване или вдлъбване на гърдата, когато вдигнете ръка – отново нещо, което можете да видите единствено гледайки в огледалото.

То ни помага да се свържем със самите себе си. Гледайки се в огледалото, ние получаваме одобрението на човека, който е най-важен – самите себе си.

Но когато представата за самите нас, която имаме – всички имаме по една такава, благодарение на обществените очаквания и нереалистичното напрежение, което стоварваме върху себе си в днешно време – не съпада с отражението или когато се чувстваме разочаровани от телата си, незнаяно по каква причина, може да направи взирането в огледалото далеч по-трудно. Избягването му е най-лесният начин да избегнем самите себе си.

Буда казва, че „нашето тяло е нашето средство за пробуждане“ и свързването с телата ни в позитивен и любящ начин, както и гледането в огледалото са важна част от този процес.

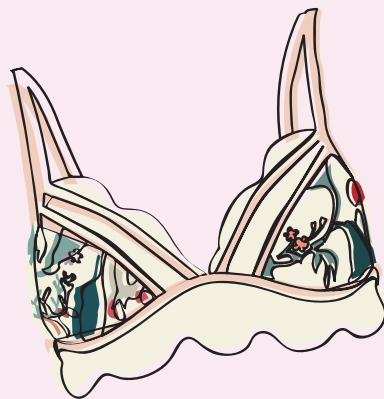
Това е процес, който отнема време, разбира се, и за някои от нас пътуването към това да харесваме отражението в огледалото е дълго. Но добър начин, по който всеки може да започне е чрез малки позитивни жестове рано сутрин. (Важно е да ги правите скоро след като сте се събудили, за да зададете добър тон на деня си).

Първо се свържете физически: измийте тялото си, подсушете го с кърпа (енергичен масаж след душ – звучи демоде, но все пак работи!), направете няколко енергични разтягания, не пропускайте и ръцете. След това се свържете емоционално: погледнете се в огледалото като се концентрирате върху едно нещо, но по

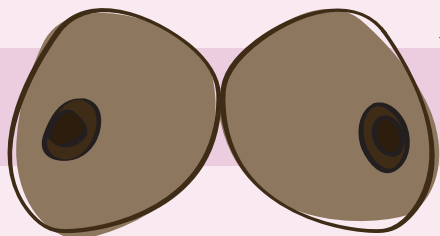
любящ начин. Това може да е толкова просто, колкото гримирането.

От тук нататък, целете се към това да давате на себе си постоянна грижа, от която и вие и то се нуждаете. Например, опитайте да превърнете здравословното хранене в игра, отколкото да го приемате като досадно задължение, погледнете на него като на нещо прекрасно, което правите за себе си – подхранвате тялото си така, че да се чувства добре и също така редуцирате стреса и риска от заболяване като рака на гърдата. Същото важи и за упражнението.

Още един страхотен съвет е да спрете да се фокусирате или тревожите за социалните мрежи прекалено много, вместо това, намерете най-добрите ваши снимки и ги използвайте като вдъхновение. Накрая, поглеждайте в огледалото често, обръщайте внимание, както на различни



негови части, така и на цялото тяло. Ще изградите връзка и в крайна сметка уважение от самите себе си. Накрая остава просто да зададем въпроса: Коя е най-добра от всички? Ти си.



# Съвети за говоренето относно рака

Един обикновен разговор може да промени всичко. Като жени вие трябва да окуражите други жени да посетят доктора си ако имат някакви съмнения. Или да ги насочите в правилна посока към запознати с това местни специаисти. А и дори само говоренето относно рака на гърдата помага на жените да се чувстват по-добре в собственото си тяло.

Не е нужно да сте здравен експерт или такъв за рака на гърдата – достатъчно е да водите прост, но същевременно силен диалог, който може да доведе до промяна. Можете да изиграете роля в повишаването на информираността за рака във вашето семейство, сред приятели и служители.

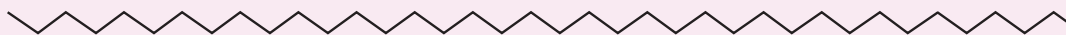
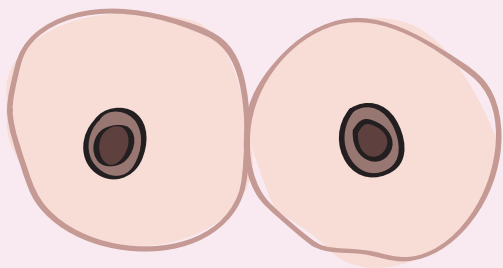
Запомнете, не е нужно да имате всички отговори относно рака на гърдата – важен е разговорът. Ако не знаете отговора, насочете към посещение на лекар.

## Помислете кога разговорът може да се случи

Възможностите за разговор относно раковите заболявания могат да възникват по много начини – когато говорите с приятели, семейство, служители, както и с всеки, с когото разговаряте ежедневно.

Кога може да говорите за рака?

- Когато някой заговори за здравето си (например, че има трудности със спирането на пушенето, иска да отслабне).
- Ако знаете възрастта им може да помислите дали са подходящи за скрининг за рак на гърдата и да ги уведомите за програмата, както и как да получат достъп до нея.
- Когато някой изрази съмнение или спомене потенциален знак или симптом.



## Говорете какво би могло да следва оттук нататък

Не е нужно задължително да споменавате рак. Ето някои идеи за започване на разговор:

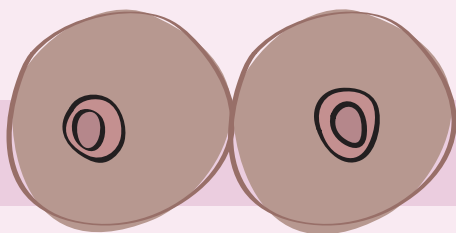
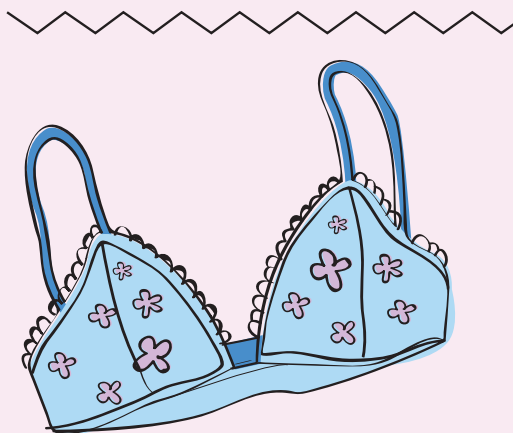
- Ако усетите, че отсрещния човек иска да говори относно рака на гърдата го попитайте защо иска да промени живота си към по-здравословен или какво според него би помогнало да осъществи целите си.

- Помогнете на хората да имат смислен разговор с лекаря си като ги попитате от колко време имат тези симптоми, какви лекарства вече са приемали, дали утихват оплакванията и дали нещо е помогнало.

- Обсъдете всички бариери или притеснения, които може да има, за да се потърси помощ.

- Ако вече са били на преглед ги попитайте какво е казал специалистът относно симптомите им. Ако все още не са се срещнали с лекаря си това може да ги подсети. Може да използвате: „Може и да не изглежда нещо сериозно, но си струва да те види лекар.“

- Ако ще се видите отново може да попитате как се чувства, ако е удобно, както и да ги подкрепите да предприемат допълнителни мерки ако нещата не са се подобрили. Знаейки, че някого наистина го е грижа за тяхното здраве, може да им даде допълнителна мотивация, за да действат.





## Как да отговорите



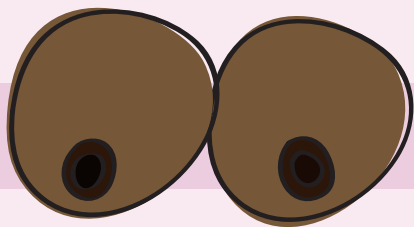
Може да е трудно да започнете разговор относно рака, но тук ви предлагаме няколко съвета относно това как да има една добра дискусия:

- Без паника: Обичайно е хората да искат да споделят личния си опит с раковите заболявания.
- Не е нужно да знаете всички отговори: не се притеснявайте ако някой ви зададе въпрос, на който не знаете отговора, насочете го към лекар.
- Няма да можете да поправите проблема на някого: въпреки че всички искаме да помогнем, не можем да поправим всичко. Не се чувствайте

зле ако не сте успели да предложите решения – понякога обикновеното изслушване може да помогне.

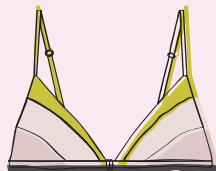
- Убедете се, че слушате: ако някой има опит с рака слушайте какво ви казва. Можете да покажете, че проявявате интерес чрез зрителния контакт и кимане. Думи като: „Съжалявам да го чуя“ и даването на възможност другия да сподели мислите си с вас може да бъде от голяма помощ. Възможно е да не искат да говорят за рак след като са споделили историята си затова ги уверете, че всичко е наред и сменете темата.

- Насочване за по-нататъшна подкрепа: можете да помогнете на някого да открие място, на което да получи помощ като например кабинета на лекаря им, или местна организация за подкрепа. Може да използвате фрази като: „Благодаря, че сподели с мен какво се е случило. Дали ще ти бъде от полза да поговорим и с лекар?“.



# Митове относно рака на гърдата

Като част от Pink Light Project на Avon, работихме заедно с Cancer Research UK, за да разкрием истината относно някои от най-разпространените митове относно рака на гърдата.



**Мит:** Работът на гърдата обикновено се предава в семейството.

**Не.** Много са малко случаите, в които той се дължи на семейна обремененост – само около 2-5%.

**Мит:** Работът на гърдата винаги започва с бучка.

**Не** винаги, но посетете вашия лекар ако забележите някаква необичайна промяна в тялото си.

**Мит:** Работът на гърдата боли.

**Не** винаги – болката не означава задължително, че е рак, но все пак посетете лекаря си за преглед.

**Мит:** Приемането на прекалено много соеви латета може да повиши риска.  
**Не** – няма връзка между консумирането на нормално количество соя и развитието на рак на гърдата.

**Мит:** Сутиените могат да предизвикат рак на гърдата.

**Не.** Този мит е упорит, но неверен. Сутиените не влияят на риска.

**Мит:** Мъжете не могат да развият рак на гърдата.  
Могат и го правят, защото те също имат гърдна тъкан. Въпреки това работът при тях е рядкост.

**Мит:** По-вероятно е да развиеш рак на гърдата ако гърдите са големи.

**Не.** Без значение размерът на гърдите, трябва да сте наясно какво е тяхното нормално състояние.

**Мит:** Дезодорантите причиняват рак на гърдата.

**Не** – съществуват определени измислици, че съдържанието на алуминий в дезодорантите може да причини рак, но това не е вярно.

**Мит:** Стресът причинява рак на гърдата.

**Не,** но стресът може да ви накара да ядете и пиете повече, което може да повиши рисковете.

**Мит:** Повечето бучки в гърдите са ракови.

**Не,** повечето не са, така че без паника, но все пак посетете лекар ако има някакви промени.

**Мит:** Пиенето на вода от пластмасова бутилка може да увеличи риска от развитие на рак на гърдата.

**Не.** Има множество недоказани теории относно това, но няма ясно доказателство, че това може да повиши риска от рак.

**Мит:** Козметиката причинява рак на гърдата.

**Не.** Няма ясно доказателство, че козметиките повишават риска.