

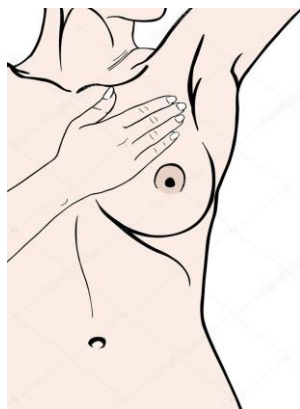
Всемирный день борьбы с раком молочной железы



По статистике, заболеваемость населения России злокачественными новообразованиями молочной железы за последние 15 лет увеличилась более чем в 2 раза.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ❖ злокачественные опухоли в семейном анамнезе (особенно наличие рака молочной железы у матери или бабушки);
- ❖ отсутствие родов или поздние первые роды;
- ❖ отказ от вскармливания ребёнка грудью;
- ❖ длительное отсутствие половой жизни;
- ❖ заболевания репродуктивной системы, влияющие на гормональный фон.



ВОЗРАСТНОЙ ФАКТОР

Вероятность заболеть раком груди выше у женщин, у которых менструации начались раньше девяти лет. В группе риска также оказываются женщины, у которых менопауза пришла после 55 лет. Из-за высокого уровня половых гормонов эти женщины активны, прекрасно выглядят, но именно они должны особенно внимательно следить за состоянием молочных желёз. Заболеваемость раком груди увеличивается пропорционально возрасту. В 20 - 25 лет такой диагноз - редчайший случай. Заболевших женщин до 30 лет – единицы. А вот после 35 лет риск возрастает за каждые 5 лет почти вдвое.

СИМПТОМЫ РАКА ГРУДИ:

- ❖ безболезненное, плотное образование в толще молочной железы, изменение конфигурации молочной железы;
- ❖ сморщивание или втяжение кожи молочной железы;
- ❖ дискомфорт или непривычная боль в одной из молочных желёз;
- ❖ уплотнение или припухлость на соске, его втяжение, изъязвление;
- ❖ кровянистые выделения из сосков, увеличение подмышечных лимфатических узлов с соответствующей стороны.

Помните! Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов, немедленно обратитесь за консультацией к врачу-маммологу.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМООБСЛЕДОВАНИЯ

Самообследование необходимо проводить один раз в месяц на 3-7 день от начала менструации.

1. Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом, опустите руки вниз и внимательно осмотрите молочные железы, отмечая следующие признаки:
 - асимметрия грудных желёз;
 - изменения цвета груди и околососкового кружка;
 - усиление венозного рисунка;
 - изменения формы сосков.
2. Прodelайте то же самое с поднятыми вверх руками. Поднимите левую руку и подушечками пальцев правой руки ощупайте левую грудь, двигаясь от основания груди к центру. Внимательно осмотрите подмышечные впадины, далее двигайтесь по спирали к соску. Затем так же осмотрите правую грудь.
3. Теперь продолжите самообследование лёжа. Поднимите руку и заведите ладонь под голову. Прощупайте пальцами правой руки левую грудь, совершая круговые движения с лёгким надавливанием, начиная от краев молочной железы в направлении соска. Ощупать необходимо все отделы железы. Далее исследуйте левую молочную железу аналогично правой груди.
4. Также проверьте грудь на предмет выделений из сосков. Для этого сожмите грудь в области соска, как при сцеживании молока. Нормальными считаются прозрачные, весьма незначительные выделения.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники, врача акушера-гинеколога.
- Если вы старше 40 лет – 1 раз в 2 года проходите маммографию
- Моложе 39 лет - 1 раз в 2 года УЗИ молочных желёз

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- ❖ соблюдайте сбалансированную диету, включив в свой рацион больше овощей и фруктов и сведя к минимуму приём «вредной» пищи, напитков с большим содержанием сахара;
- ❖ откажитесь от курения и алкоголя;
- ❖ старайтесь вести активный образ жизни, больше бывайте на свежем воздухе, совершайте пешие прогулки. Повышение физической активности в любом возрасте способствует общему снижению риска развития рака молочной железы на 10-30%;

- ❖ избегайте избыточной массы тела. Ожирение стоит на первом месте среди заболеваний, которые могут спровоцировать рак молочной железы, особенно после наступления менопаузы.