

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Полноценное обследование и лечение заболеваний молочной железы
Вы можете получить в Государственном бюджетном учреждении
здравоохранения «Клинический онкологический диспансер №1» министерства
здравоохранения Краснодарского края:

350040 г.Краснодар, ул.Димитрова, 146

*Телефоны: главный врач (861) 2336818, , заведующий диспансерно -
поликлиническим отделением (861) 2332143,
регистратура поликлиники (861) 2336604.*

Рак молочной железы у женщин в развитых странах мира является самой частой злокачественной опухолью. В Краснодарском крае заболеваемость раком молочной железы стоит на первом месте в структуре злокачественных новообразований у женщин.

К сожалению, большое число женщин обращаются к врачу на поздних стадиях заболевания, когда помочь сохранить здоровье и жизнь очень сложно. Основная причина этой проблемы – отсутствие доступной информации об опухолях молочной железы и их проявлениях, а также методах раннего выявления рака молочной железы, одним из которых является самообследование молочных желез. Ведь никто не будет заботиться о здоровье женщины так, как женщина должна делать это сама.

ОТ ЧЕГО ЖЕ ВОЗНИКАЕТ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Сегодня мы не знаем всех причин возникновения рака, но некоторые факторы риска известны.

Прежде всего, это **предрасположенность к злокачественным новообразованиям молочной железы**. Рак молочной железы может встречаться по материнской линии у женщин первой степени родства – от мамы, бабушки, сестры, тетушки. Это отнюдь не значит, что подобное ждет и Вас, но вероятность есть, и поэтому вы должны относиться к себе внимательнее, бережнее. Раз в год необходимо посещать врача и раз в месяц проводить самообследование молочных желез.

Конечно, **чем старше женщина, тем больше у нее шансов заболеть**. Заболеваемость раком молочной железы резко увеличивается с возраста 40 лет, достигая максимума в 55-65 лет. Последнее обстоятельство связано с тем, что в период от 40 до 60 лет в организме женщины происходят существенные гормональные изменения, обусловленные началом развития климакса и наступлением менопаузы. Развитие климакса является нормальным физиологическим процессом, но в этот период происходит определенное снижение возможностей приспособления к новым условиям и устойчивости эндокринной системы к воздействию различных факторов, нарушающих гормональный баланс в организме. Поэтому вероятность развития опухолей молочных желез в этот период возрастает.

Прослеживается связь развития рака молочной железы **с нарушением детородной функции** (отсутствие или поздняя беременность, самопроизвольные или искусственные аборты, отсутствие или очень короткий период грудного вскармливания ребенка), поздним началом периода полового созревания.

Снижение рождаемости часто приводит к заболеваниям, связанным с гиперпластическими процессами в матке, - миоме, эндометриозу, полипам, гиперплазии слизистой. К сожалению, все эти **гинекологические заболевания** – тоже факторы риска появления опухоли молочной железы.

Немаловажная роль отводится и **стрессу**. Часто именно после него происходит обострение всех форм доброкачественных болезней молочной железы, и агрессивно начинается рост онкологической патологии.

Иногда злокачественное новообразование вызывает **травма груди**. Через много лет Вы уже и не помните, что кто-то когда-то нечаянно ударил Вас в грудь, но именно в этом месте в дальнейшем может образоваться опухоль. Поэтому старайтесь беречь грудь от всевозможных травм.

Загрязненность окружающей среды токсичными веществами также является фактором риска в развитии злокачественного новообразования. Воздействие **ионизирующей радиации** может увеличить риск развития рака молочной железы. Нельзя недооценивать и роль **солнечной активности**, **излучения бытовых приборов** (телевизоры, мониторы компьютеров, радиотелефоны и др.).

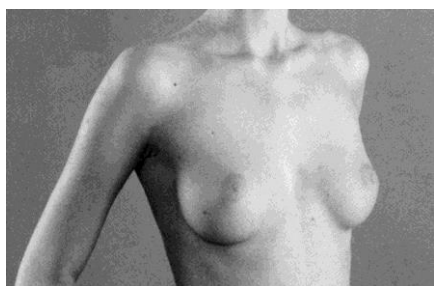
В связи с этим чрезвычайно актуальными являются разработка и внедрение в практику профилактических методов, которые позволяют остановить рост заболеваемости.

Немаловажную роль в раннем выявлении рака молочной железы играет **самообследование молочных желез**. У женщин, владеющих данной методикой, выше медицинская активность и онкологическая настороженность, они чаще обнаруживают у себя опухоли меньшего размера, чем женщины, не обученные этой методике.

Самообследование рекомендуется проводить систематически, один раз в месяц, в первую неделю после окончания менструации (в этот период молочная железа физиологически размягчена), а тем, у кого наступила менопауза, каждое первое число месяца.

Прежде всего, необходимо обращать внимание на белье (бюстгалтер), нет ли каких-либо пятен на нем. При появлении отделяемого из молочной железы необходимо срочно обратиться к врачу-онкологу.

Осмотр молочных желез производят в двух положениях: стоя и лежа.



- *Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите молочные железы – их расположение, увеличение или уменьшение размеров одной железы по отношению к другой. Заведите руки за голову и еще раз внимательно взгляните, нет ли на коже молочной железы каких-либо стяжений, морщинок, складок, рубчиков, пятен*

и набуханий, которых раньше не замечали. Повернувшись сначала правым боком, потом левым, осмотрите всю кожу молочных желез. Присмотритесь, насколько одинаковы и симметричны соски и кружки вокруг них – ареолы. Должно насторожить, если один сосок втянут, а другой обычной формы.

- *Затем лягте на спину, подложив под лопатку обследуемой стороны небольшой валик (свернутое полотенце) или подушечку. Руку на стороне обследуемой молочной железы поднимите и положите на лоб тыльной поверхностью. Благодаря этому молочная железа находится в распластанном на грудной стенке виде и*



облегчает обследование. Ведите руку нежно, но достаточно настойчиво, чтобы тщательно, не торопясь (по часовой стрелке или против) все проверить. При этом постоянно углубляйтесь пальцами вглубь: не катается ли там что-нибудь жесткое, нет ли каких-то уплотнений, болезненных зон. Теперь переходите к другой груди.

Обязательно надо прощупать подмышечные впадины – левой рукой правую и наоборот.



- Аккуратно возьмите сосок двумя пальцами – убедитесь, что за ним нет уплотнений. Немного сожмите сосок. Посмотрите, нет ли выделений.

Если Вы не беременны и не кормите ребенка грудью, выделений быть не должно. Не стоит паниковать и мамам маленьких детей, которым нет 3 лет, - после рождения малыша следы лактации могут проявляться на протяжении 2-3 лет (тогда выделения бывают прозрачными либо напоминающие молоко, молозиво). У остальных женщин тревогу должны вызывать выделения любого цвета: прозрачные, белые, сероватые, зеленоватые, и особенно - бурые, кровянистые.

Помимо самообследования, раз в год обязателен осмотр у врача-маммолога. Женщинам после 35 лет необходимо делать маммографию. Между 40 и 49 годами маммография делается раз в два года (если врач не порекомендует иную схему), а после 50 лет - каждый год.



Обязательно необходимо срочно показаться врачу - онкологу, если обнаружены следующие симптомы:

- прощупываемый узел в области молочной железы или подмышечной впадине,
- диффузное уплотнение всей молочной железы,
- деформация кожи в области молочных желез с участками, похожими на «лимонную корочку»,
- отек, покраснение, болезненность молочной железы, увеличение ее размеров,
- утолщение, втяжение соска, появление на нем сухих или мокнущих корочек.

ПОМНИТЕ!

При наличии любых изменений в молочной железе, или при возникновении ощущений, не свойственных предыдущему самоосмотру, следует немедленно обратиться к врачу – онкологу.