



## С 21 ноября по 30 ноября проходит городской декада на тему: «Профилактика рака молочной железы».

### Рак молочной железы

Рак молочной железы – это злокачественная опухоль, которая развивается в клетках груди. Такой тип опухоли считается типично женским заболеванием.

Она растет и развивается не только в самой молочной железе, но может распространяться и в другие органы.

### Где образуются опухоли?

Чаще всего раковые клетки появляются вокруг протоков молочной железы. Процесс образования опухоли может начаться и в клетках, выстилающих дольки. Также встречаются опухоли в других отделах груди.

### Куда метастазизируют опухоли груди?

Женская грудь пронизана лимфатическими сосудами. Клетки опухоли попадают в них и перемещаются в лимфатические узлы, к которым «подключена» грудь: подмышечным, в грудной клетке и в районе ключицы.

Чаще всего метастазы рака груди развиваются в подмышечных лимфатических узлах, приводя к их разрастанию. Если опухоли появились в подмышечных лимфоузлах, риск их метастазирования в другие органы и ткани тела существенно увеличивается.

### Все ли опухоли груди злокачественные?

Большинство опухолей груди доброкачественные – это просто уплотнения, образовавшиеся в соединительной ткани (фиброз), или полости, заполненные жидкостью (кисты).

Чтобы определить, к какому типу относится опухоль, необходимо сделать биопсию – взять небольшой фрагмент опухоли для исследования.

Доброкачественные опухоли груди не образуют метастазы и не представляют угрозы для жизни. Однако они являются дополнительным фактором риска для развития злокачественной опухоли и требуют постоянного контроля состояния.

### Как часто встречается рак молочной железы?

Это наиболее распространенная форма рака у женщин. Она встречается у одной из девяти женщин. Однако в одном случае из ста рак молочной железы наблюдается у мужчин.

### Почему развивается рак молочной железы?

1. Пол. У женщин значительно чаще, чем у мужчин, встречается рак молочной железы. Риск образования опухоли у женщин выше потому, что на клетки груди постоянно оказывают стимулирующее воздействие женские половые гормоны – эстроген и прогестерон.

2. Возраст. Риск рака молочной железы повышается с возрастом. Это заболевание встречается у каждой восьмой женщины старше 45 лет и у двух из трех женщин от 55 лет и старше.

3. [Генетика](#). От пяти до десяти процентов случаев рака молочной железы – прямое следствие генетических дефектов, унаследованных от родителей.

4. [Случаи рака груди в семье](#). Наличие одного ближайшего родственника с раком молочной железы удваивает риск на развитие этого заболевания. Строгий контроль состояния молочных желез позволяет вовремя заметить начало образования опухоли и удалить ее.



5. Личная история рака молочной железы. Если опухоль была обнаружена в одной груди, риск ее образования во второй повышается в 3–4 раза.

6. [Употребление алкоголя](#) серьезно увеличивает риск рака груди. Причем этот риск возрастает с количеством выпиваемого спиртного. У тех, кто выпивает от двух до пяти порций алкоголя в день, риск появления злокачественной опухоли молочной железы вырастает в полтора раза.

7. [Избыточный вес](#). Женский половой гормон эстроген вырабатывают не только яичники. Он производится и в жировой ткани. Поэтому большие дозы эстрогена и его более продолжительное воздействие на ткани желез полных женщин повышает риск появления такой опухоли.

8. [Сидячий образ жизни](#). Исследования показали, что всего 10 часов прогулок в неделю снижают риск рака груди почти на 20 процентов.

9. [Курение](#). Потребление табачных изделий и [пассивное курение](#) повышают риск развития рака груди.

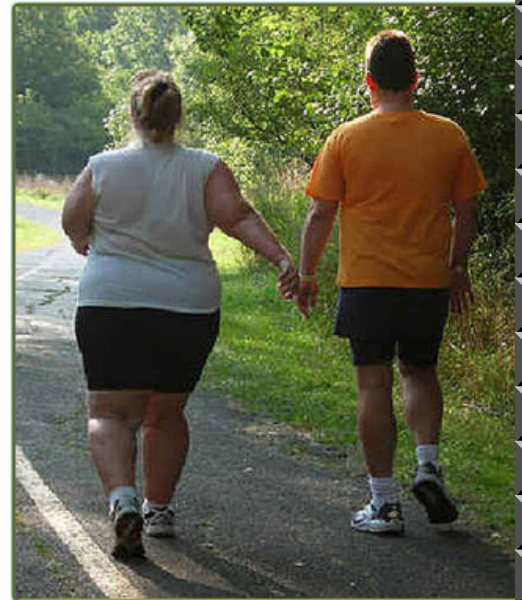
10. [Плотные ткани молочных желез](#). Женщины, у которых большой объем ткани железы мало жировой, имеют более высокий риск возникновения рака молочной железы.

11. [Отдельные виды доброкачественных опухолей груди](#) повышают риск рака молочной железы. Женщинам, у которых обнаружены такие опухоли, надо тщательно контролировать состояние самих молочных желез и регулярно проходить осмотр.

12. [Особенности менструального периода](#). Если менструации у женщин начались очень рано (до 12 лет), а менопауза началась очень поздно (после 55 лет), риск развития рака груди повышен. Это связано с более продолжительным воздействием гормонов эстрогена и прогестерона на ткани молочной железы.

13. [Бездетность или поздние роды](#). У бездетных женщин и тех, кто родил детей после 30 лет, риск развития рака груди выше. Наличие многих беременностей и беременности до 30 лет снижают риск рака молочной железы.

14. [Отказ от грудного вскармливания](#). Кормление грудью снижает вероятность рака груди.



**Как обнаружить рак груди вовремя?**

Поводом для обращения к врачу должно стать появление уплотнения и любые другие изменения в молочной железе, в районе соска или ареолы.

После 40 лет каждой женщине необходимо проходить ежегодное обследование онколога, включающее рентгеновскую маммографию и УЗИ молочных желез.

Это обследование бесплатно, безболезненно и не отнимет много времени. Вопрос о частоте обследования решается индивидуально в зависимости от жалоб пациентки, наличия доброкачественных опухолей и других факторов.

При выявлении рака молочной железы на ранних сроках возможно полное излечение в более чем 80 процентах случаев.

### **Как и когда проводить самообследование**

Самообследование необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-12 день от начала менструации, то есть в первой половине цикла. Самообследование проводится лежа стоя у зеркала, при принятии душа и перед зеркалом следующим образом:

1. Разденьтесь до пояса встаньте перед зеркалом, опустите руки вниз и внимательно осмотрите молочные железы. Обратите внимание на все признаки

- ассиметрии грудных желез,
- 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. Начинайте самообследование от периферии к центру прямой рукой, не сгибая пальцев. Сначала осмотрите подмышечные впадины, далее двигайтесь по спирали по направлению к соску молочной железы.

3. Продолжите самообследование в положении лежа. Положите под левое плечо подушку, запрокиньте руку за голову или просто, без подушки, поднимите руку и приведите ладонь под голову и прощупайте пальцами правой руки левую грудь. Провести ощупывание пальцами круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска. Ощупывать все отдельные железы. Далее исследуйте левую молочную железу аналогично правой груди.

### **При выявлении любых изменений Вам необходимо обратиться к врачу.**

Помните, что самодиагностика и современные методы медицинской диагностики позволяют выявить все заболевания молочной железы на ранней стадии. Следовательно, сохранить женщине не только здоровье, но и красоту.

Таким образом, в любом возрасте женщина должна внимательно относиться к себе, проводить регулярно профилактические осмотры и исследования у врачей и помнить, что наше здоровье – это Ваше счастье и счастье Ваших родных, которые нас любят.

### **Самое важное**

Злокачественные опухоли молочной железы – наиболее распространенное онкологическое заболевание среди женщин. Его развитию способствуют множество факторов, в том числе – нездоровый образ жизни.

Регулярное обследование у врача позволит вовремя обнаружить опухоль и полностью ее вылечить.

**Берегите свое здоровье!**

## Профилактика рака молочной железы

### памятка для населения



Рак молочной железы встречается не только у женщин, но и у мужчин, но гораздо реже (1% всех случаев заболевания). Причины рака грудной железы у мужчин те же: мутация в генах предрасположенности, ожирение, гормональные нарушения.

В отличие от доброкачественного разрастания ткани молочной железы, злокачественное перерождение обязательно требует оперативного лечения.

**В чем заключается профилактика рака молочной железы (РМЖ)?**

**Первичная профилактика - это предупреждение заболевания путем влияния на факторы риска, которые приводят к развитию данной патологии.**

**1. Изменение репродуктивного поведения современной женщины**

Удив единственного ребенка, большинство женщин спешат уйти на работу. А природой им предназначено рожать и кормить грудью нескольких детей. Обязательное грудное вскармливание младенца хотя бы до полугода, а чаще – до 9-10 месяцев – просто необходимо, стоит отложить первый шаг по карьерной лестнице на полгода ради здоровья.



**2. Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций, так как именно они оказывают негативное действие на здоровье молочной железы.** Тренируют организм только непродолжительные стрессы, особенно если они заканчиваются благополучным решением проблемы. Стресс хронический, вызванный ежедневными переживаниями, цейтнотом, ведет к снижению иммунитета, а это значит, что организм может и не справиться с раковыми клетками, которые образуются в организме ежесекундно тысячами.

**3. В летний период времени ограничьте себя от продолжительного пребывания на солнце.** Особенно пагубно воздействие прямых солнечных лучей на молочные железы, их нежная кожа гораздо более уязвима, чем кожа спины или ног.

**4. Отсутствие регулярных половых контактов может приводить к гормональному дисбалансу.** Спешные в бизнесе женщины часто одиноки. Времени и сил не хватает не только на устройство семьи, но и на встречи с партнерами. Если женщина испытывает потребность в сексе, но не имеет возможности ее удовлетворить, то это чревато неприятностями: половые гормоны "вытесняются" на молочной железе.

**5. Старайтесь избегать механического травмирования молочных желез.** Сейчас многие женщины водят автомобиль, нередко случаи, когда при резком торможении травмируется молочная железа. Современные женщины занимаются спортом, в том числе и экстремальными видами. Здесь тоже не удастся избежать микротравм. Они могут о себе знать и через десяток лет.



**6. Исключите регулярное использование тугого, сдавливающего эффектную форму бюста, белья, стягивание.** Это нарушает кровообращение. Поэтому следует хотя бы изредка ходить без бюстгалтера.

**7. Необходимо исключать браки при обоюдной онкологической отягощенности с целью недопустимости развития наследственного РМЖ.**

**8. Самообследование - самый верный способ профилактики заболеваний молочной железы.** Никто не знает вашу грудь лучше, чем вы сами. Выявить заболевание на ранней стадии можно лишь совместными усилиями – врачей и вашими. Его необходимо проводить ежемесячно. Если врач осматривает женщину в первый раз, даже он может не увидеть того, что способна обнаружить сама женщина. Для осмотра нужно выбрать время в течение недели после окончания менструации – в это время грудь мягче. Лучше всего – во время купания. Намыльте руки, встаньте прямо и, подняв правую руку вверх, левой ладонью прощупайте правую грудь от подмышки до солнечного сплетения.

тем то же самое проделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, подмышки, области над ними и над ключицами. Если вы обнаружите уплотнения, узелки, болезненность или выделения из соска, срочно обратитесь к врачу.

**При самообследовании должны насторожить:**

изменение формы молочной железы;  
ощутимые уплотнения в молочной железе;  
плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;  
отек, при котором кожа напоминает пористую лимонную корку;  
изменение формы соска (его втяжение);  
появление кровянистого отделяемого из соска;  
постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;  
увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине с соответствующей стороны.

При появлении каких-либо подозрений на наличие патологического образования в молочной железе необходимо обратиться в женский

консультативный кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не обоснованы, вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия подозрений на опухолевидное образование в молочных железах, вас направят к врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.



1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.

2 Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.

3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.

4 Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

5 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательными пальцами, посмотрите, выделяется ли жидкость.

6 Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.

7 Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога.

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

**Вторичная профилактика должна быть направлена на раннее выявление и лечение фоновых и предраковых заболеваний молочной железы (различных форм мастопатии, фиброаденом и др.), а также нарушений эндокринной системы и заболеваний женских половых органов.**

При отсутствии жалоб и заболеваний молочных желез женщинам старше 35 лет с целью профилактики рекомендуется выполнять УЗИ и/или маммографию не реже одного раза в год!

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**