



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 доли. 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 очередной 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 наличие опухолевидного образования 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 указательным пальцами, посмотрите, не 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 посещением 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!