



## 15 октября отмечается Всемирный день борьбы с раком молочной железы

Всемирный день борьбы с раком молочной железы проводится ежегодно традиционно 15 октября. Приуроченные к этому дню мероприятия проходят в более чем 44 странах мира, потому что рак – проблема, которая объединяет сразу все национальности.

Цель проводимых в этот День мероприятий – мотивация женщин на заботу о собственном здоровье, регулярное обследование, обращение к врачу для своевременной диагностики заболевания на начальной стадии. Это поможет врачам-онкологам выявить рак груди на тех стадиях, когда он может быть полностью излечен, а женщинам поможет сохранить и продлить свою жизнь.

Рак молочной железы – одно из самых распространённых онкологических заболеваний, регистрируемых среди женщин. Основным признаком заболевания является появление одного или нескольких опухолевых образований в ткани молочных желез. По статистике заболеть рискует каждая восьмая женщина. Если раньше жертвами этой болезни становились в основном женщины после сорока лет (основной удар наносился женщинам, находящимся в менопаузе или в постменопаузальном периоде), то сегодня рак груди «помолодел», о чем свидетельствуют случаи заболевания, выявляемые у 30-летних и даже 20-летних женщин. Существуют факторы риска, усиливающие вероятность развития рака молочной железы, которые подразделяются на:

- ✚ Факторы риска, которые невозможно изменить (пол, возраст, наследственность, расовая принадлежность, плотность ткани молочной железы, особенности менструального цикла, облучение молочной железы в прошлом).
- ✚ Факторы риска, которые зависят от стиля жизни (отсутствие детей или рождение их в позднем возрасте, длительный приём в прошлом противозачаточных таблеток, заместительная гормональная терапия при наступлении менопаузы, отсутствие у женщины периодов кормления грудью, алкоголь, курение, лишний вес или ожирение, малоподвижный образ жизни).

В России рак молочной железы ежегодно выявляется у 50 тысяч женщин, причем 22 тысячи человек умирают от рака груди. И с каждым годом смертность от этого заболевания растёт на 2%. Современные методы диагностики позволяют выявлять это заболевание на самых ранних стадиях, когда его еще можно полностью излечить, однако в большинстве своём женщины обращаются к врачу поздно, когда болезнь уже прогрессирует.

Следует знать, что обнаружить у себя признаки заболевания может каждая женщина путем самообследования молочных желез, проводить которое необходимо не реже 1 раза в месяц. Кроме того, с профилактической целью женщины должны регулярно посещать маммолога, гинеколога и терапевта и обследовать молочные железы на УЗИ-аппарате или маммографе не реже 1 раза в год – для лиц от 50 лет и старше и не реже 1 раз в 2 года – для лиц от 40 до 50 лет.

Важно знать о тех симптомах заболевания, которые должны насторожить при проведении самообследования молочной железы:

- изменение формы молочной железы;
- осязаемые уплотнения или опухолевидные образования в одной или обеих молочных железах;
- плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;
- втяжение кожи или соска;
- отёчность кожи или соска;

- эрозии, корочки, чешуйки, изъязвления в области соска, ареолы;
- беспричинно возникающая деформация, отёк, при котором кожа напоминает «пористую лимонную корку»;
- увеличение подмышечных или надключичных лимфатических узлов;
- постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;
- специфические выделения из соска любого характера (прозрачные, кровянистые), не связанные с беременностью или лактацией.

**Необходимо знать и помнить:**

Рак, который удалось «вычислить» на ранней стадии, в 90% случаев поддаётся лечению, а это значит, что женщина сможет вернуться к своей нормальной жизни и продлить ее. Рак молочной железы сегодня хорошо диагностируется, и это - весомый факт.

Напоминаем, что женщина, у которой есть малейшее подозрение, что у неё появились характерные признаки заболевания, должна как можно быстрее обратиться к врачу. Поздняя диагностика ведёт к длительному лечению, осложнениям, а также к развитию вторичных опухолевых образований в различных органах.

**БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ!**

## САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

- 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 большим и указательным пальцами, посмотрите не выделяется ли жидкость.


- 6

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


- 7

Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличенных лимфоузлов) 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.