



С 13 ПО 19 ОКТЯБРЯ ПРОХОДИТ

НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – самая распространенная форма злокачественных опухолей у женщин

По статистике, каждая восьмая женщина рискует заболеть раком молочной железы. За последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в мире возросла и продолжает увеличиваться.

В России
30 % женщин регулярно
обследуются у маммолога,
40 % обследуются нерегулярно,
30 % не обследуются вообще





1 из 8 женщин
по статистике подвержена раку
молочной железы.

У мужчин соотношение 1 : 100.

Рак – смертельно
опасное заболевание,
НО статистика успеха
лечения выглядит так:

Выявленный на стадии	Излечивается
0	100%
1	98%
2	93%
3	72%
4	28%

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ - САМОЕ РАСПРОСТРАНЁННОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ЖЕНЩИН

СИМПТОМЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ :

1. Уплотнение в молочной железе

2. Изменение цвета кожи

3. Изменение формы и размера молочной железы

4. Расширение поверхностных вен (чёткая венозная сетка)

5. Втяжение кожи

6. Наличие язвы на коже

7. Эффект лимонной корки на коже молочной железы

8. Втяжение соска

9. Выделения из соска, особенно кровянистые

10. Появление новой асимметрии молочных желёз

11. Увеличение подмышечных лимфатических узлов

ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Рак молочных желез - это наиболее частое онкологическое заболевание у женщин. Большинству из них можно помочь, если удастся обнаружить опухоль на ранних стадиях болезни - на 1 и 2 стадиях вероятность полного излечения составляет 75-95%.

Первичная профилактика рака молочной железы:

1. Отсутствие аборт и грамотное планирование беременности;
2. Здоровый образ жизни;
3. Регулярное самообследование молочных желез.

Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины

Обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, лучше всего – на 5-6 день от начала менструаций, а при наступлении менопаузы – в один и тот же день каждого календарного месяца.

Итак, чтобы провести самообследование, нужно выполнить 7 простых шагов;



1. Разденьтесь и встаньте перед зеркалом руки опустите вдоль тела. Внимательно осмотрите молочные железы, обращая внимание на любые изменения - ямки, складки, асимметрии.

2. Заведите руки за голову и повторите осмотр.

3. Опустите одну руку и исследуйте ей молочную железу с противоположной стороны- Двигайтесь плавными надавливаниями четырьмя пальцами от периферии к центру по спирали. Правой рукой обследуем левую МЖ, левой рукой - правую.

4. Повторите обследование из п.3 для второй железы.

5. Обследуйте соски. Сожмите и посмотрите, как восстанавливается сосок, не втянут ли, есть ли выделения.

6. Примите горизонтальное положение, заведите одну руку за голову. Повторите обследование из п.3 для обеих желез.

7. Обследуйте подмышечные впадины на предмет уплотнений поочередно, заводя руку с исследуемой стороны за голову.

КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



■ Проходить регулярное профилактическое обследование.
**Женщинам старше 40 лет необходимо один раз в 2 года проводить маммографию.
С 20-40 лет – ежегодное УЗИ молочных желез.**



■ Проводить систематическое самообследование груди.



■ Обращаться к врачу при появлении первых изменений в молочной железе.



■ Контролировать вес, сахарный диабет и другие эндокринные болезни.



■ Принимать оральные контрацептивы только после консультации врача и обследования.



■ Избегать стресса, недосыпания, психо-эмоциональных нагрузок.



■ Отказаться от вредных привычек.



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСА В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ, на что могут повлиять болезни печени, эндокринной системы, хронические воспалительные процессы яичников, переохлаждение, травмы, частые стрессовые ситуации, рождение первого ребёнка после 30 лет или отсутствие детей, ожирение, бесконтрольное применение оральных контрацептивов и заместительной терапии;

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ: рак яичников и молочной железы у кровных родственников, рак грудной и предстательной железы у родственников по мужской линии;

ВОЗРАСТ, т.к. в период наступления менопаузы (40-60 лет) происходит снижение адаптационных возможностей и устойчивости эндокринной системы, хотя в последние десятилетия это заболевание стало встречаться и у молодых женщин;

ЧАСТОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ПОД ПРЯМЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ;

ПРЕРЫВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ (АБОРТЫ);

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ХОЛЕСТЕРИНА, САХАРА.



НА РАННЕЙ СТАДИИ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО.

ПО МЕРЕ РОСТА ОПУХОЛИ ВОЗНИКАЮТ УПЛОТНЕНИЯ ИЛИ ПРИПУХЛОСТЬ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ИЛИ ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ, ВТЯЖЕНИЕ КОЖИ НАД ОПУХОЛЮ, ИНОГДА — ПОКРАСНЕНИЕ, ОТЕК И ЖЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ ГРУДИ, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ, МОКНУТИЕ СОСКА.

ИНОГДА ОПУХОЛЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО КРОВЯНИСТЫМИ ИЛИ ЖЕЛТЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ ИЗ СОСКОВ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

СЛЕДУЕТ ВСТУПИТЬ В ГОСУДАРСТВЕННУЮ КРАЕВУЮ ПРОГРАММУ СКРИНИНГА, целью которого является раннее выявление и лечение бессимптомного рака. Это можно сделать, начиная с 40 лет (программа действует до 65 лет). Бесплатно по полису ОМСВ поликлинике по месту жительства проводится маммография (выявление заболеваний молочной железы).

Поскольку молочные железы и репродуктивные органы женщины представляют единую систему, помимо маммографии **НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ТЕСТ НА УРОВЕНЬ МАРКЕРА СЫВОРОТКИ КРОВИ СА-125 (ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ЯИЧНИКОВ) И ЦИТОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МАЗКОВ ШЕЙКИ МАТКИ.** Кроме того, очень важно регулярно - 1 раз в 3 года проходить диспансеризацию (в год, когда возраст делится на 3).

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

ПРОВОДИТСЯ 1 РАЗ В МЕСЯЦ (В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ «КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ»)



Стоя перед зеркалом с опущенными руками, затем с поднятыми вверх руками, обращая внимание на изменение формы или размера одной из молочных желёз, наличие выделений из соска, на его втяжение, изменение формы ареолы, на участки втяжения или выбухания молочной железы.



Ощупывание (пальпация) осуществляется стоя, а затем лёжа на спине в 3 положениях: рука поднята вверх, за голову; рука отведена в сторону; опущена вниз вдоль тела. Кончиками пальцев противоположной руки проводятся круговые негрубые движения по часовой стрелке от области соска к периферии железы.



В положении лёжа под лопатку со стороны обследуемой молочной железы подкладывается плоская подушечка. Для выявления выделений из сосков внимательно осматривается бельё, умеренно сдавливается пальцами каждый сосок.

ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ МАММОЛОГУ ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ ИЛИ ИСКЛЮЧЕНИЯ ДИАГНОЗА.

Факторы риска, на которые вы не можете повлиять:



ВОЗРАСТ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



РАННЕЕ
МЕНАРХЕ

>55

ПОЗДНЯЯ
МЕНОПАУЗА



РАДИАЦИЯ



ПЛОТНОСТЬ
ТКАНИ МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ

- Возраст старше 55 лет.
- Рак молочной железы у кровных родственников.
- Раннее наступление менструации (до 12 лет).
- Позднее наступление менопаузы (после 55 лет).
- Ионизирующее излучение.
- Доброкачественные заболевания молочной железы.

Факторы риска, связанные с образом жизни, на которые можно повлиять:



ОТСУТСТВИЕ
РОДОВ

>35

ПОЗДНИЕ
РОДЫ



ОТСУТСТВИЕ
ГРУДНОГО
ВСКАРМЛИВАНИЯ



ГОРМОНАЛЬНЫЕ
КОНТРАЦЕПТИВЫ



ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ
ГОРМОНАЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ (ЗГТ)
ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ



ИЗБЫТОЧНАЯ
МАССА ТЕЛА
И ОЖИРЕНИЕ



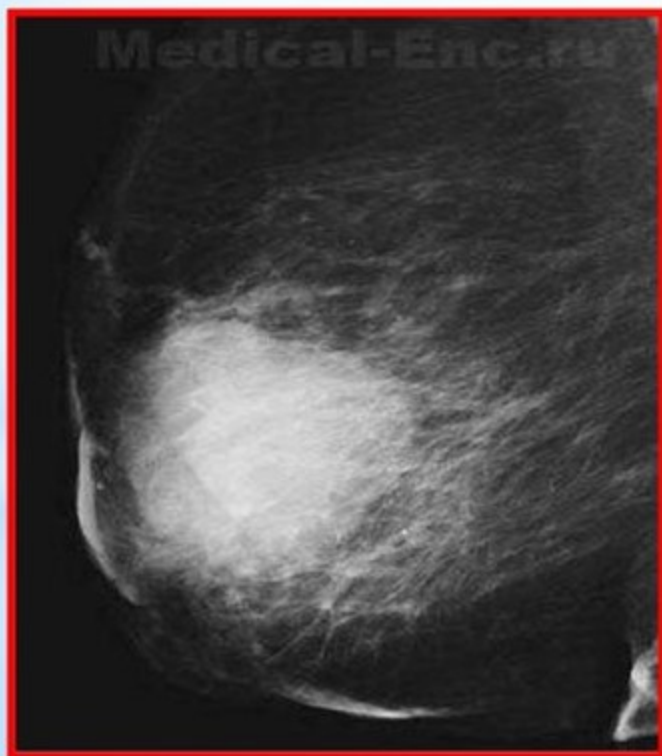
АЛКОГОЛЬ

Маммография

– самый информативный метод

диагностики рака молочной железы. Однако применение ММТ должно проводиться только после 40-ка лет. С 40 до 50-ти лет ММТ проводится 1 раз в 2 года, а после 50-ти лет ежегодно.

У менструирующих женщин проведение ММТ допустимо только с 5 по 15 день менструального цикла.



**для снижения риска возникновения
онкологического заболевания необходимо:**



**✓ ежегодно проходить
диспансеризацию или профилактический
медицинский осмотр.**