

Профилактика рака молочной железы

Рак молочной железы - самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин. Ежегодно в Увинском районе регистрируется около 10 случаев этого заболевания, примерно в 25% случаев болезнь выявляется поздно, в запущенных стадиях. Так в 2014 году из 10 женщин, страдающих раком молочной железы, 7 человек выявлены в 1-2 стадии и 3 человека - в 3 стадии заболевания. Жизнь многих женщин могла быть спасена, если бы они следовали рекомендациям по раннему выявлению опухолей молочной железы.

К факторам риска развития рака молочной железы относятся:

1. Бездетность или поздние первые роды (после 35 лет)
2. Полный отказ от грудного вскармливания.
3. Перенесенные операции и травмы молочной железы.
4. Случаи рака молочной железы у близких родственников (мать, родная сестра)
5. Не леченные доброкачественные новообразования молочной железы.
6. Хронический стресс.
7. Хронические воспалительные гинекологические заболевания.
8. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков)
9. Ожирение.
10. Гормональные изменения в организме – нарушение обмена женских гормонов эстрогенов.
11. Поздний климакс.

Однако нужно понимать, что даже самый высокий риск не означает, что пациентка непременно заболит. И наоборот, низкая вероятность не гарантирует, что женщина находится вне опасности.

Самым действенным и доступным методом выявления рака молочной железы является самообследование молочных желез. Самообследование молочных желез необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-10 день менструального цикла, считая с первого дня менструации, а женщинам в менопаузе - ежемесячно в любой день. Самообследование состоит из осмотра и ощупывания молочных желез в положении стоя и лежа при хорошем освещении. Регулярно осматривайте белье в местах соприкосновения соска с бельем, обращая внимание на наличие пятен (кровь, гной, белковые выделения).

МЕТОДИКА ОБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

Обследование в положении стоя

Встаньте перед зеркалом прямо. Внимательно осмотрите свои молочные железы. Убедитесь в том, что они одинаковые по форме и размеру, а нижние их границы расположены на одном уровне. Обратите внимание на форму и изменение цвета кожи, наличие отёчности, впадин на коже или ее шелушение. Осмотрите соски - нет ли втяжений, изменений цвета кожи, изъязвлений.

Положите руки на бока – осмотрите обе молочные железы.

Повернитесь вполоборота направо – осмотрите левую железу.

Далее повернитесь вполоборота налево – осмотрите правую железу.

Заложите руки за голову и в этом положении осмотрите обе молочные железы. В положении руки за головой повернитесь вполоборота направо – осмотрите левую молочную железу. Точно также повернитесь вполоборота налево и осмотрите правую молочную железу. В конфигурации желез не должно быть отклонений от нормы и в положении с поднятыми руками.

Правой ладонью ощупайте левую молочную железу – нет ли затвердений, уплотнений, узлов. Если железа больших размеров, то необходимо поддержать ее снизу: левой рукой левую железу,

правой – правую, а ладонью противоположной руки ощупать попеременно молочные железы. Необходимо внимательно пальпировать всю ткань железы и подмышечную область.

Осторожно сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.

Обследование в положении лежа

Правую руку заложите за голову, а ладонью левой руки ощупайте правую молочную железу. Подобным образом обследуйте левую железу.

Положите под правую лопатку маленькую подушку или сложенное в несколько раз одеяло и опустите правую руку. Пальцами левой руки ощупайте правую молочную железу и правую подмышечную впадину. Кончиками пальцев тщательно прощупайте всю молочную железу. Продвигать пальцы надо по часовой стрелке от центра к периферии так, чтобы был прощупан каждый участок. Слегка сожмите сосок, определите наличие выделений. Затем то же самое надо проделать с другой стороны.

СИГНАЛАМИ ТРЕВОГИ ЯВЛЯЮТСЯ:

1. Узел в молочной железе.
2. Изменения очертаний железы.
3. Приподнятость железы.
4. Складки или углубления на коже.
5. Кожа, напоминающая лимонную корочку.
6. Выделения из соска.

ПРИ ЛЮБЫХ ВЫЯВЛЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ В МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ

НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЛИБО К ГИНЕКОЛОГУ, ЛИБО К ХИРУРГУ.

Кроме ежемесячного самообследования, каждой женщине рекомендуется ежегодно проходить осмотр у гинеколога. Женщинам 30-35 лет в целях профилактики рака молочной железы нужно 1 раз в году делать УЗИ молочных желез. После 40 лет 1 раз в 2 года проводить маммографию, а после 50 лет маммографию рекомендуют проводить ежегодно. Маммография – это рентгеновское исследование молочных желез. Как правило выполняется по 2 снимка на каждую железу. Дозы рентгеновских излучений при этом настолько малы, что не приносят никакого вреда здоровью. Маммографию делают с 5 по 10 день менструального цикла (от начала менструации). При менопаузе более 6 месяцев – в любой день. Маммографию нужно делать, даже если нет никаких жалоб. Исследование позволяет выявлять опухоли молочной железы на ранней стадии, когда ее еще не возможно прощупать.

В Увинской районной больнице маммография проводится ежедневно в рамках диспансеризации взрослого населения, при прохождении периодических медицинских осмотров по приказу №302, а также по направлению врача при обращении.

ЧЕМ РАНЬШЕ ОБНАРУЖЕНА ОПУХОЛЬ, ТЕМ УСПЕШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ. РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННЕЙ СТАДИИ НАДЕЖНО ИЗЛЕЧИМ!

Зав. отделением мед. профилактики Гусева Н И