



Профилактика рака молочной железы (памятка для населения)



Молочная железа больше других органов подвержена злокачественным процессам? Ведь неблагоприятная экология, стрессы воздействуют на весь организм. Дело в том, что молочная железа – самый гормонозависимый орган в организме женщины. А на гормональный статус влияет абсолютно все: магнитные бури, солнечная радиация, образ жизни, душевный покой.

В структуре смертности рак молочной железы находится на 3-м месте после рака легких и желудка и составляет 8,9 %.

Стадии болезни

Опухоли молочной железы могут быть доброкачественными и злокачественными или раковыми. Доброкачественная опухоль молочной железы – мастопатия – это разрастание ее ткани вследствие гормональных нарушений. Мастопатия проявляется в виде плотных узелков, кист или диффузных образований. Некоторые из них можно отнести к предраковым.

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.

Возраст имеет значение

Вероятность заболеть раком молочной железы выше у женщин, у которых менструация началась раньше девяти лет. В группе риска также оказываются те, у которых менопауза наступила после 55 лет. Из-за высокого уровня половых гормонов эти женщины активны, прекрасно выглядят, но именно они должны особенно внимательно следить за состоянием молочных желез. Заболеваемость раком молочной железы увеличивается пропорционально возрасту: в 20-25 лет такой диагноз – редчайший случай, заболевших до 30 лет – единицы, а после 35 лет риск возрастает в геометрической прогрессии – каждые 5 лет почти вдвое.

В чем заключается профилактика рака молочной железы (РМЖ)?

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

Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций, так как именно они оказывают негативное воздействие на здоровье молочной железы. Тренируют организм только непродолжительные стрессы, особенно если они заканчиваются благополучным решением проблемы. Стресс хронический, вызванный душевными переживаниями, ведет к снижению иммунитета, а это значит, что организм может и не справиться с раковыми клетками.

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. Она не может отражать атаки солнечных лучей, ультрафиолет проникает в железистую ткань и стимулирует рост имеющегося пока еще крохотного новообразования. Поэтому лучше загорать в рассеянных лучах, в тени и обязательно в купальнике. Наконец, есть формы мастопатии, при которых вообще исключено пребывание даже в рассеянных солнечных лучах.

Старайтесь избегать механического травмирования молочных желез.

Сейчас многие женщины водят автомобиль, и нередки случаи, когда при резком торможении травмируется молочная железа. Современные женщины занимаются спортом, в том числе и экстремальными видами. И здесь тоже не удастся избежать микротравм. Они могут дать о себе знать и через десяток лет.

Исключите регулярное использование тугого, придающего эффектную форму бюста, белья, стягивание нарушает кровообращение. Поэтому следует хотя бы изредка ходить без бюстгалтера. Дамы с небольшой грудью вообще могут обходиться без него – им следует надевать бюстгалтер только во время занятий спортом. А обладательницы больших бюстов хотя бы дома должны давать груди «подышать» на воле.

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

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. Затем то же самое сделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, 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;
- осязаемые 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 смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не беспочвенны, Вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, направят к врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.

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!