



## Октябрь – месяц борьбы против рака молочной железы

В октябре начинается Всемирный месяц борьбы против рака груди, который был объявлен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1993 году. Кроме того, ежегодно, 15 октября, в 44 странах мира проводится Всемирный день борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы в структуре онкологических заболеваний женщин занимает 1-е место, причем заболеваемость постоянно растет. По статистическим данным заболеваемость населения России злокачественными новообразованиями молочной железы за последние 15 лет увеличилась более, чем в 2 раза. Известно, что заболеваемость женщин, проживающих в крупных городах и индустриальных районах, выше, чем жительниц сельской местности.

Более 40% случаев рака груди диагностируется на поздних стадиях. Эффективность же излечения зависит от стадии: 1-я дает шансы на выздоровление почти в 96% случаев, 2-я – 80-90%, 3-я – 60-80%. В России каждый год от этого заболевания умирают более 20 тысяч женщин. Стоит отметить омоложение рака: есть случаи, когда его диагностируют у женщин моложе 40 лет. Более 12% женщин в течение жизни рискуют заболеть им. Если говорить о максимальной заболеваемости, то она отмечена в интервале 45-60 лет, когда проходят гормональные изменения, чреватые снижением защитных возможностей и устойчивости гормональной системы.

• Как выглядит грудь, больная раком молочной железы? Да точно так же, как совершенно здоровая грудь!

• Можно ли предотвратить рак груди? Нет, возможно только своевременно выявить и вылечить.

• Какие признаки у рака груди? На первых стадиях рак молочной железы практически никак не проявляется себя.



### Наиболее вероятные факторы риска рака молочной железы

1. Возраст. Следует быть особенно внимательной к себе в возрасте после 30 лет.
2. Наследственный фактор. Помня об имеющейся предрасположенности, нужно быть более внимательной к своему здоровью.
3. Гормоны. Бесконтрольный прием гормоносодержащих препаратов может привести к нежелательным последствиям. Следует строго соблюдать назначения врача, не заниматься самолечением.
4. Позднее наступление климакса: после 55 лет.
5. Поздние первые роды (женщины, у которых первый ребенок родился после 30 лет).
6. Отказ от грудного вскармливания.
7. Травмы груди. Любая травма груди требует внимательного наблюдения.

8. Искусственное прерывание беременности.
9. Ожирение. Особенно увеличивается риск, когда ожирение развивается у женщин после наступления климакса.
10. Характер питания.
11. Радиоактивное излучение в зрелом детородном возрасте.
12. Кистозно-фиброзная мастопатия. Обязательное лечение данного состояния и наблюдение у маммолога, следуя всем его рекомендациям, так как это доброкачественное заболевание молочной железы повышает риск развития рака.
13. Увеличение щитовидной железы (при снижении ее функции).
14. Перенесенный послеродовой мастит, особенно леченный консервативно.

### Когда нужно обратиться к врачу?

Различные заболевания молочной железы встречаются почти у половины женщин. Помните, неужели Вас никогда не беспокоили различные боли или покалывания в груди?! Первое, что приходит на ум — «у меня рак!». Но к счастью, большая часть симптомов кратковременны, или же являются симптомами доброкачественных опухолей, легко поддающимися лечению.

Итак, что должно Вас насторожить?

- Появление любого уплотнения возле соска или в другой части молочной железы.
- Изменение контуров молочной железы (увеличение или уменьшение).
- Втянутость соска «внутрь».
- Увеличение лимфатических узлов подмышкой.
- Какие-либо выделения из молочной железы.



- Любое покраснение или изменение цвета молочной железы
- Появление необычного прыщика, язвочки около соска или ареолы.

Если хотя бы один из вышеперечисленных симптомов появился у Вас, нужно обратиться к врачу. Совсем не обязательно, что у Вас будет рак, но ставить какие-либо диагнозы может только врач. Кроме того, если врач заподозрит что-то серьезное, Вас обязательно отправят на дополнительное обследования, такие как биопсия, УЗИ, маммография и т.д.

К счастью, в большинстве случаев, рак не подтверждается и назначается соответствующее лечение.

### К какому врачу обратиться для первичного обследования?

1. Врач-гинеколог;
2. Врач-маммолог;
3. Специалист по УЗИ.

## Что Вы можете сделать для своей груди уже сейчас?

Вот несколько простых главных правил, которые позволят своевременно выявить проблему:

1. Каждый раз после душа, втирая увлажняющий крем, прощупывайте грудь на предмет какие-либо изменений. Это должно войти у Вас в привычку – как чистить зубы!

2. Если Вы обнаружили какой-либо узелок, уплотнение, образование, любую деформацию контура или кожи молочной железы, увеличение лимфатических узлов подмышкой, обязательно СРАЗУ обратитесь к врачу.

3. Если у Вас были случаи заболевания РМЖ в семье, не пользуйтесь противозачаточными или любыми другими гормональными таблетками, а также кремами для увеличения груди на основе любых фитоэстрогенов.

4. Не загорайте на солнце или в солярии топлес.

5. Избегайте травм груди. Если Вы ударились грудью и образовалась гематома, обратитесь к врачу за консультацией.

6. Как правило, рак груди на ранних стадиях не болит, не тревожит женщин. А ведь именно лечение на ранних стадиях обеспечивает полное излечение. Именно поэтому очень важно СРАЗУ обратиться к врачу.

## Меры, способствующие снижению риска развития рака груди

1. Грудное вскармливание. Доказано положительное влияние грудного вскармливания на организм женщины. Поэтому если объективных причин нет, старайтесь сохранить грудное вскармливание как можно дольше.

2. Правильное сбалансированное питание. Наши пищевые привычки формируются с детства, поэтому перестраивайтесь и приучайте своих детей питаться правильно.

3. Физическая активность, помогающая поддерживать организм в хорошей физической форме. Вы можете подобрать себе упражнения по возрасту и выполнять их регулярно. Ежедневная умеренная физическая нагрузка в течение 30-60 минут поможет сохранить грудь здоровой.

4. Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя.

5. Исключение воздействия прямых солнечных лучей. Необходимо помнить об этом, выходя на пляж или находясь в солярии.

6. Ежемесячное самообследование должно стать привычкой. Если вы найдете в груди что-то новое (уплотнение, узел, непонятные пятна на коже, выделения из соска, кожу в виде «лимонной корки») немедленно обращайтесь к маммологу. Помните, ранняя диагностика - это почти 100% успеха лечения.

7. Ежегодное профилактическое обследование. Как правило, в ранней фазе заболевание протекает бессимптомно. Если женщина не проходит регулярно маммологические и маммографические обследования, то чаще всего она не замечает начала болезни и обнаруживает ее на поздней стадии. Женщины после 40 лет должны раз в 2 года проходить рентгеновское маммографическое обследование. После 50 лет – ежегодно.

