

Рак молочной железы

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



генетические факторы



наследственная предрасположенность



радиация



факторы питания



влияние гормонов

Симптомы рака молочной железы



Западание или втягивание соска



Выделения из соска



Припухлость в подмышечной впадине



Отечность какой-либо части молочной железы



Отек всей груди



Изменение структуры кожи, появление ямочек



Боль в области груди или соска



Раздражение на коже

Прохождение обследования

Рак молочной железы занимает первое место среди всех онкологических заболеваний у женщин – как в мире, так и в России. Однако рак груди хорошо поддается лечению, если поймать болезнь на ранней стадии. На сегодняшний день единственным способом профилактики рака молочной железы является ранняя диагностика болезни.



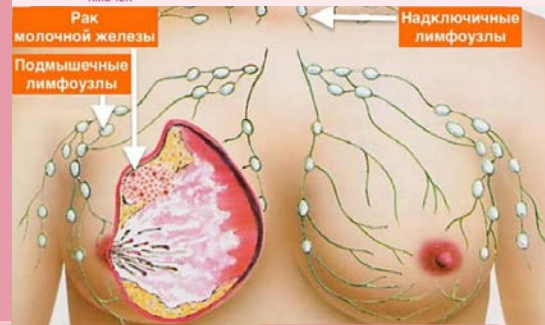
Скрининговое обследование можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства



Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога



Хирургическое, лучевое и химиотерапевтическое лечение в России бесплатно



Самообследование молочных желез

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один из в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекающая кожа
- выделения из сосков.

Как предупредить болезнь

- Раз в месяц с 15 лет самостоятельно обследовать молочные железы
- Раз в год женщинам обследоваться у гинеколога (тем, кто в группе риска – раз в полгода)
- Раз в 2 года после 40 лет делать маммографию, после 50 лет - раз в год.
- Не откладывать рождение первого ребенка до 35 лет.
- Не ограничиваться одним ребенком – лучше родить трех и более
- Кормить ребенка грудью не менее 9 месяцев (лучше 12-15)
- Заниматься спортом.
- Следить за весом
- Включить в ежедневное меню продукты с содержанием антиоксидантов (ягоды, цитрусовые, зелень, болгарский перец, помидоры, брокколи, шпинат, орехи, печень трески, лосось)



1 Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.



4 Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее двигайтесь по часовой стрелке.

Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.



7 Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.

Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.



2 Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".



5 Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

Посмотрите, не выделяется ли жидкость.



8 Тщательно осмотрите бюстгалтер.

Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.



3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)



6 В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).

Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, **немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу** (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).