

Злокачественные новообразования молочной железы занимают лидирующее положение среди онкологических заболеваний, стоят на третьем месте по распространенности в мире и имеют тенденцию к росту.

Более 90% случаев заболевания раком груди поддаются лечению при условии своевременной диагностики болезни.

Факторы риска развития заболевания:

- наследственность по женской линии;
- риск развития онкологического заболевания увеличивается с возрастом, так как в интервале 40–60 лет в период наступления менопаузы происходит снижение адаптационных возможностей и устойчивости эндокринной системы, хотя в последнее время рак молочной железы стал встречаться у молодых женщин;
- изменение гормонального статуса в течение жизни, на что могут повлиять болезни эндокринной системы, печени, хронические воспалительные процессы яичников, переохлаждение, травмы, частые стрессовые ситуации;
- рождение первого ребенка после 30 лет или отсутствие детей; аборт;
- частое длительное пребывание под прямыми солнечными лучами;
- употребление продуктов с высоким содержанием жиров животного происхождения, холестерина, сахара.

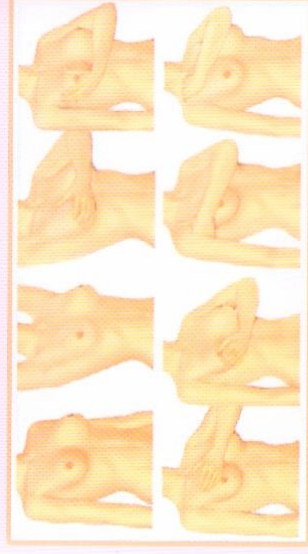
На ранней стадии рак молочной железы может протекать бессимптомно. По мере ро-

ста опухоли возникают уплотнения или припухлости в молочной железе или подмышечной области, иногда – покраснения, жжение, изменение формы груди, шелушение кожи, мокнутие соска.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Для профилактики рака молочной железы следует регулярно проходить:

- Осмотры в смотровом кабинете 1 раз в год в возрасте 20–40 лет;
- Ультразвуковое обследование молочных желез после 40 лет 1 раз в 2 года;
- Рентгеновское профилактическое обследование молочных желез (маммографию) после 40 лет 1 раз в 2 года;
- Самообследование молочной железы остается самым ранним и доступным методом выявления опухолей данной локализации, несмотря на стремительный прогресс возможностей диагностической техники.



Самообследование молочных желез проводится 1 раз в месяц в первую неделю по-

сле менструации, сначала стоя перед зеркалом с опущенными руками, затем – с поднятыми вверх руками, обращая внимание на изменение формы или размера одной из молочных желез, наличие выделений из соска, на его втяжение, изменение формы, ареолы, на участки втяжения или выбухания молочной железы. Ощупывание (пальпация) осуществляется стоя и лежа на спине в трех положениях: рука поднята вверх, за голову, рука опущена в сторону, опущена вниз вдоль тела. Кончиками пальцев противоположной руки проводятся круговые неглубокие движения по часовой стрелке от области соска по периферии железы. В положении лежа под лопатку со стороны обследуемой молочной железы подкладывается плоская подушка. Для выявления выделений из сосков внимательно осматривается белье, умеренно пальцами сдавливается каждый сосок у основания.

При выявлении изменений следует немедленно обратиться к врачу!

В целях профилактики заболеваний молочной железы очень важно:

- Не переохлаждаться.
- Зимой и весной принимать препараты, содержащие витамины А, В1, В2, С, Е и микроэлементы – йод, селен.
- Заниматься спортом, закаляться.
- Проводить курсы профилактического лечения и лечения обострений хронических заболеваний печени, щитовидной железы, репродуктивной системы.
- Научиться справляться со стрессами.

- Правильно питаться. Следует отдавать предпочтение варке и тушению еды при готовке. Полезно употреблять зелёный чай (в нём содержатся антиоксиданты), зелёный лук, орехи, рыбу, курицу, помидоры и капусту.

- Придерживаться здорового образа жизни: исключить из рациона жареное и фастфуд.
- Ввести в меню больше овощей и фруктов, ограничить прием высококалорийной пищи.

- Проконсультироваться с врачом о мерах предохранения нежелательной беременности.

- Ограничить пользование телевизором, компьютером, мобильным телефоном.

- Грамотно подбирать бюстгальтер: он должен подходить по форме или размеру, иначе может стать причиной микротравм, нарушить кровообращение в области груди, натереть нежную кожу. Важно, чтобы бюстгальтер не сдавливал грудь и не изменял её естественного положения.

- Следить за своим весом. Ожирение сильно увеличивает риски заболеть раком молочной железы. Происходит это потому, что избыточная масса тела нарушает гормональный баланс в организме женщины.

- Отказаться от вредных привычек. Алкоголь способствует повышенной выработке женских половых гормонов, что опять же провоцирует развитие рака груди. Его лучше исключить из рациона либо сократить потребление до минимума.

- Кормить ребёнка грудью. Вскармливание должно продолжаться, пока ребёнок не

достигнет минимум полугодовалого возраста. Этот естественный процесс снизит вероятность развития патологий молочной железы, в том числе и рака груди.

- Помнить о наследственных факторах. Если у ваших близких родственников был рак молочной железы, уделяйте здоровью груди больше внимания и чаще обращайтесь к маммологу для консультации и медосмотра.

*Дорогие женщины!
Берегите себя!*

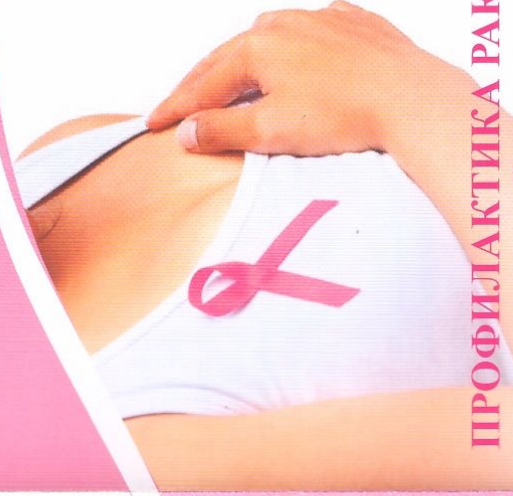
*Эти простые меры
профилактики помогут
Вам сохранить здоровье!*

Отпечатано в ООО "Альтаир"
г. Ростов-на-Дону, ул. Вавилова, 55.
Телефон 8 (958) 544-59-27.
Заказ № 50. Тираж 1000 экз.



памятка для населения

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



**ПРОФИЛАКТИКА РАКА
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**