



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460000, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Рак молочной железы и его профилактика

Злокачественные новообразования молочной железы стоят на третьем месте по распространенности в мире и занимают «лидирующее» положение среди онкологических заболеваний, продолжая угрожающую тенденцию к росту. А в Оренбуржье этот недуг идет даже вторым после рака кожи...



Факторы риска

К факторам риска развития заболевания относятся:

- ➔ изменение гормонального статуса в течение жизни, на что могут повлиять болезни печени, эндокринной системы, хронические воспалительные процессы яичников, переохлаждение, травмы, частые стрессовые ситуации, рождение первого ребенка после 30 лет или отсутствие детей;
- ➔ определенное значение имеет наследственность по женской линии – риск развития онкологического заболевания увеличивается с возрастом, поскольку в интервале 40-60 лет в период наступления менопаузы происходит снижение адаптационных возможностей и устойчивости эндокринной системы, хотя последние десятилетия рак молочной железы стал встречаться и у молодых женщин;
- ➔ значительную роль играют избыточная инсоляция (частое длительное пребывание под прямыми солнечными лучами солнца), прерывание беременности (аборты), продукты питания с высоким содержанием жиров животного происхождения, холестерина и сахара.

На ранней стадии рак молочной железы может протекать бессимптомно. По мере роста опухоли возникают уплотнения или припухлость в молочной железе или подмышечной области, иногда – покраснение и жжение, изменение формы груди, шелушение кожи, мокнутие соска.

Обратите внимание!

Для профилактики рака молочной железы следует регулярно проходить:

- в возрасте 20-40 лет – осмотры в смотровом кабинете 1 раз в год;
- ультразвуковое обследование молочных желез – до 40 лет 1 раз в 2 года; рентгеновское профилактическое обследование молочных желез (маммографию) – после 40 лет 1 раз в 2 года.

Самообследование молочных желез проводится раз в месяц в первую неделю после менструации: сначала стоя перед зеркалом с опущенными руками, затем – с поднятыми вверх руками. При этом особое внимание следует обратить 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 отведена в сторону, опущена вниз вдоль тела. Кончиками пальцев противоположной руки проводятся круговые негрубые 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 обратиться к врачу для уточнения или исключения диагноза.

Очень важно!

В профилактике заболеваний молочной железы очень важно:

- не переохлаждаться, зимой и весной принимать препараты, содержащие витамины А, В1, В2, С, Е и микроэлементы – йод, селен;
- проводить курсы профилактического лечения и лечения обострений хронических заболеваний репродуктивной системы, печени, щитовидной железы;
- научиться справляться со стрессами;
- заниматься закаливанием;
- ограничить прием высококалорийной пищи, ввести в меню больше овощей и фруктов;
- проконсультироваться с врачом о мерах предохранения нежелательной беременности, ограничить пользование телевизором, компьютером, мобильным телефоном до 20 часов в неделю;
- отказаться от вредных привычек.



Соблюдайте меры профилактики – и будьте здоровы!