

## Профилактика рака молочной железы

(памятка для женщин)

Заболевания молочных желез – наиболее распространённая группа заболеваний среди женского населения. Они бывают доброкачественные и злокачественные. Доброкачественные изменения молочных желёз относятся к наиболее распространённым заболеваниям у женщин различных возрастных групп. Наибольшее внимания заслуживает **фиброзно-кистозная мастопатия**, которая выявляется примерно у 50-60% женщин, как правило, в возрасте от 30 до 50 лет, и гораздо реже у женщин в период менопаузы.



**Факторы риска, которые могут провоцировать эту болезнь:**

- это курение;
- наследственность;
- различные гормональные нарушения у женщин (нарушение функции щитовидной железы, сахарный диабет (1 и 2 типа), метаболический синдром, синдром поликистозных яичников, врождённая дисфункция коры надпочечников);
- хронические воспалительные заболевания половых органов;
- длительные стрессы и перегрузки;
- неправильное питание, в котором превалирует жирная или жареная пища.

***ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ:***

- любое изменение в груди;
- на груди появился участок уплотнённой кожи с крупными порами в виде «лимонной корки»;
- заметили, что на груди появились втяжения кожи или соска;
- под мышкой прощупали какое-то уплотнение;
- появились выделения из соска (кровянистые или прозрачные) - ***ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ – МАММОЛОГУ!***

**Необходимо пройти полное обследование:**

➤ Ультразвуковое исследование (УЗИ) молочных желёз - метод исследования абсолютно безвреден, позволяет получить очень ценную информацию (при УЗИ можно обнаружить в молочной железе образования размером всего несколько миллиметров). Ценно и то, что это исследование можно делать неограниченное количество раз, что очень важно, поскольку врач может контролировать изменения в молочной железе так часто, как это необходимо - противопоказаний для этой процедуры нет. УЗИ рекомендуют женщинам в возрасте до 35–40 лет.

➤ Маммография - метод изучения молочных желёз с использованием рентгеновских лучей. С помощью маммографии можно выявить опухоль размером 1 мм, то есть те опухоли, которые не определяются при прощупывании! Маммографию проводят в начале менструального цикла в период с 5-го по 12-й дни от его начала. Помните, что маммографию нельзя делать во время беременности, а также кормящим мамам.

Если при маммографии или УЗИ у Вас в груди обнаружили какие-либо очаги, не стоит отчаиваться, ведь это вовсе не означает, что у Вас рак. Обязательно проконсультируйтесь с врачом и чётко выполняйте все его указания.

**ИТАК**, для того, чтобы предотвратить развитие рака молочной железы, важно соблюдать следующие рекомендации.

- ✓ Если Вам больше 20 лет, регулярно выполняйте самообследование груди. Однако не забывайте, что самообследование не заменяет обследования специалистами!
- ✓ Начиная с 30 лет, посещайте маммолога не реже 1 раза в год, а при появлении каких-либо сомнений лучше проконсультироваться с врачом немедленно.
- ✓ В возрасте до 35 лет, а также при беременности и кормлении грудью, Вам необходимо регулярно (даже если нет жалоб) выполнять УЗИ молочных желез - не реже 1 раза в 3–6 месяцев.
- ✓ После 35 лет проходите маммографию (даже если Вас ничего не беспокоит) не реже 1 раза в 1–2 года, а после 45–50 лет — ежегодно.
- ✓ Не пренебрегайте дополнительными обследованиями, которые назначает Вам лечащий врач.

**САМООБСЛЕДОВАНИЕ** - необходимо проводить 1 раз в месяц в первой половине менструального цикла через 2–3 суток после окончания менструации.

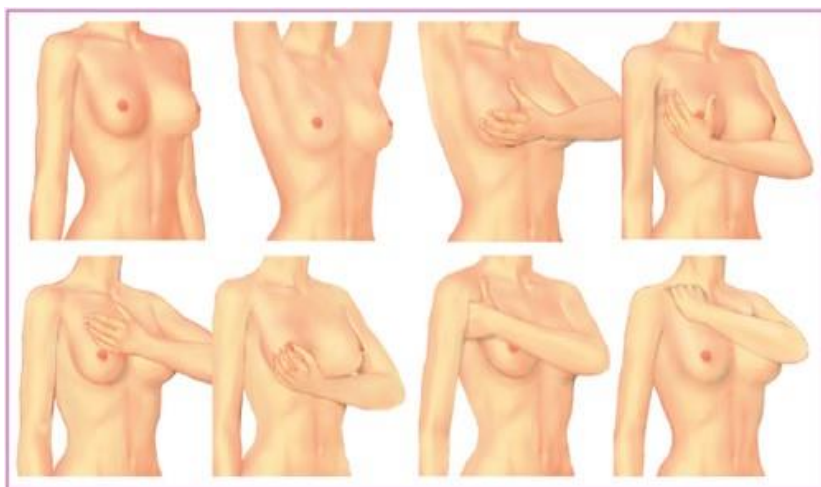
1. Начинают с осмотра молочных желёз. Для этого разденьтесь по пояс перед зеркалом, осмотрите молочную железу лёжа, подложив под плечо подушку, а затем стоя, подняв руку и заложив её за голову.

2. Обращайте внимание на симметричность молочных желез, изменение их размеров, изменение цвета кожи молочных желёз и соска, а также на более плоские участки кожи, которые могут препятствовать нормальному смещению груди при движении.

3. Посмотрите, насколько сильно под кожей видны вены.

4. Обследуйте грудь подушечками пальцев, двигаясь от подмышки к соску по спирали. Затем прощупывайте грудь, перемещая руку сверху вниз по направлению от грудины к подмышке.

5. Чтобы определить, есть ли выделения из соска, Вам нужно аккуратно на него надавить.



**Помните, что рак, выявленный на ранних стадиях, излечим! Внимательно относитесь к своей груди, берегите ее! Грудь женщины – это не просто орган тела, это символ женственности.**