

Профилактика, симптомы и диагностика рака молочной железы

Рак молочной железы – это самая распространенная среди женщин форма рака. Однако обнаруженное своевременно, это заболевание успешно поддается лечению.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти треть всех заболевших раком молочной железы женщин имеют возраст моложе 45 лет.

Профилактика рака молочной железы заключается в выполнении несложных правил, знать которые должна каждая женщина.

Самостоятельное обследование

Старайтесь проводить самообследование молочных желез как можно чаще – не реже 1 раза в месяц, а в идеале ежедневно.

1. Остановитесь перед зеркалом и тщательно осмотрите свою грудь с опущенными руками. Обратите внимание на ее размеры, форму и симметричность, а также на внешний вид кожи и сосков.

2. Повторите те же действия, подняв руки за голову.

3. Поднимите правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями левой руки прощупайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Прделайте то же самое с левой грудью.

4. По очереди сдавите соски у основания большим и указательным пальцами и осмотрите их на предмет каких-либо выделений.

5. Обследуйте грудь в положении лежа, прощупывая ее круговыми движениями по направлению от края к соску.

6. Круговыми движениями прощупайте левую и правую подмышечную области, обращая внимание на наличие уплотнений и посторонних образований.

Самообследование следует проводить на 6-12 день от начала менструации.

Тревожные симптомы

Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:

- уплотнения или посторонние образования в молочной железе;
- выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации;
- изменение структуры или цвета кожи молочной железы (сморщенная, покрасневшая, рябая кожа);
- увеличение или уменьшение молочной железы в размерах;
- изменение формы молочной железы;
- уплотнения в подмышечной области.

При выявлении у себя таких тревожных признаков следует незамедлительно обратиться к врачу!

Факторы риска рака молочной железы

- возраст старше 40 лет;
- случаи рака молочной железы, яичников, прямой кишки у близких родственниц по материнской линии;
- наличие доброкачественных образований молочной железы;
- гормональные нарушения;
- гиподинамия и избыточная масса тела;
- поздние первые роды;
- непродолжительное и неполноценное грудное вскармливание;
- травмы молочных желез, в том числе ношение неправильно подобранного нижнего белья;
- стрессы;
- вредные привычки (употребление алкоголя и табакокурение);
- женское одиночество.

Как предупредить возникновение рака молочной железы

1. Не реже 1 раза в месяц проводите самообследование молочных желез.

2. Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники по месту жительства.
3. Дважды в год посещайте врача акушера-гинеколога.
4. Если вы старше 39 лет – не реже 1 раза в 2 года проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача по месту жительства).
5. При посещении солярия, а также отдыхая на пляже, загорайте с закрытой грудью.
6. Правильно питайтесь и ведите полноценную жизнь.
7. Старайтесь избегать серьезных стрессов.

Алгоритм действий при обнаружении у себя тревожных симптомов

1. При малейшем подозрении на патологию молочных желез – незамедлительно обращайтесь к лечащему врачу по месту жительства – маммологу, онкологу, терапевту или акушеру-гинекологу.
2. Консультация врача по месту жительства включает сбор жалоб и анамнеза, осмотр молочных желез и регионарных лимфоузлов (подмышечных, шейных и надключичных). Осмотрены обязательно должны быть обе молочные железы, а не только та, по поводу которой вы обратились.
3. При наличии показаний вы будете направлены на дообследование: маммография у женщин в возрасте старше 39 лет, УЗИ молочных желез у женщин моложе 39 лет. Обследования проводятся бесплатно, по направлению врача с места жительства. При посещении врача будьте готовы сообщить дату вашей последней менструации, так как это может сказаться на качестве исследования.
4. При необходимости маммография может быть дополнена УЗИ молочных желез. Следует помнить, что не все выявленные при обследовании изменения свидетельствуют о злокачественной патологии, и часто могут быть пролечены по месту жительства.

Запомните!

Поставить окончательный диагноз злокачественного образования молочной железы или окончательно отвергнуть его может только врач-онколог. Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени и постановке неверного диагноза.

Помните – ваше здоровье в ваших руках! Ваши правильные действия могут спасти жизнь.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Грудь – это вечный символ женственности и материнства. Это самая нежная и одновременно самая уязвимая часть женского тела.

Молочная железа – гормонально зависимый орган репродуктивной системы. Её ткани чутко реагируют на «гормональный маятник», который запускается с началом полового созревания и останавливается через несколько лет после наступления менопаузы. Почему в последние десятилетия онкологические заболевания молочной железы в экономически развитых странах характеризуются стабильными темпами роста и снижением среднего возраста заболевших?

Какие же факторы способствуют развитию патологических процессов в молочных железах?

- В первую очередь, генетическая предрасположенность. Если у матери или бабушки был рак молочной железы, то риск возрастает в 7 раз. Но фатальности здесь нет, нужно внести коррективы в образ жизни, питания и проводить определенные профилактические мероприятия.

- Вторым по значимости отрицательным фактором является дисбаланс половой системы. Раннее начало половой жизни, воспалительные заболевания, инфекции, передающиеся половым путем, длительная (более 5 лет) гормональная контрацепция, нарушения функции яичников приводят к серьезным нарушениям состояния молочной железы. Особенно вредны последствия прерывания беременности. Немногие представляют масштаб гормональной катастрофы после насильственного прекращения развивающейся от 4-х до 12 недель беременности (сроки выполнения вакуумов и абортов). Отголоски такой травмы иногда сохраняются годами.

- Активное участие женщин в общественном производстве привело к изменению ее социального статуса. Женщины забывают об элементарном режиме дня, полноценном отдыхе и питании. Сегодня многие отказываются от деторождения для достижения высокого профессионального уровня.

- Влияет и характер питания. Преобладание в рационе животных жиров при недостаточном потреблении овощей и фруктов, употребление большого количества кофе вызывает негативное воздействие на гормональный баланс. Болезненно реагирует организм на резкие колебания веса тела.

- Однозначно отрицательное влияние оказывает на женский организм употребление алкоголя и курение. Установлено, что содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды запускают процессы гибели яйцеклеток, нарушают выработку прогестерона и пролактина. Как следствие, изменяется структура молочной железы: нежная железистая ткань постепенно замещается грубой соединительнотканной. В яичниках происходят процессы, сопоставимые с удалением одного из них. Наверное, большинство курящих женщин даже не подозревают о таких последствиях, а появляющиеся мастопатии и нарушения менструальной функции объясняют совсем другими причинами.

- Серьезными последствиями грозят травмы молочных желез: случайные удары локтем в транспорте или на занятиях спортом. Особое значение имеет нижнее белье: оно не должно сильно стягивать или натирать кожу груди, которая в 2 раза тоньше, чем на лице. Тесное белье может нарушить кровообращение, вызвать застой крови и появление болей.

- О загаре. Солнечный свет и тепло при длительном воздействии могут приводить к развитию такого опасного онкологического заболевания как меланома кожи. При отсутствии диффузных мастопатий, фиброаденом или других заболеваний груди загорать обязательно в купальнике с бюстгалтером, исключая нахождение под солнцем в полуденные часы. В солярии также обязательно следует загорать с закрытой грудью.

Какие же изменения молочных желез должны вызвать тревогу у женщин? В первую очередь, болезненное нагрубание за 1-2 недели до менструации. Боль может быть локальной или распространенной, усиливаться от цикла к циклу. Кроме того, надо обратить внимание на появление втяжения или выбухания участка кожи на груди, втяжение или отклонение соска, изменение размера или формы одной из молочных желез, появление желтоватых или кровянистых выделений из соска, обнаружение различных уплотнений в груди или подмышечной области. Подобные симптомы могут быть признаками различных заболеваний молочных желез. Следует обязательно обратиться к врачу для проведения обследования. Общеизвестным считается факт, что из десяти выявленных в молочной железе изменений девять обнаруживают сами женщины при самообследовании. Своевременное и эффективное лечение заболеваний щитовидной железы, печени, психоневрологических расстройств также является профилактикой заболеваний молочных желез.

Своевременная диагностика прежде всего зависит от самой женщины, от ее бдительности и сознательного отношения к профилактическим осмотрам. Такие осмотры проводятся акушерками смотровых кабинетов, гинекологами, хирургами и онкологами.

Рак груди. Первые симптомы и ранняя диагностика.

Уплотнения в груди могут появляться и исчезать, доставлять дискомфорт в детородном периоде и проходить после менопаузы, а могут оказаться смертельно опасными.

Давайте разберемся: как поддержать здоровье груди и можно ли выявить рак молочной железы как можно раньше?

Раньше мастопатией называли любую патологию молочной железы. В переводе с древнегреческого *μαστός* — «грудь» + *πάθος* — «болезнь». Поэтому понятие «мастопатия» объединяет множество доброкачественных, злокачественных, переходных, воспалительных состояний, связанных с изменениями молочных желез, что не очень корректно.

Профилактика рака груди включает в себя список очень простых мероприятий: после 40 лет раз в год надо делать маммографию. Вести активный образ жизни, особенно важны регулярные кардионагрузки. Плюс правильное питание, включающее большое количество свежих овощей и фруктов.

К доброкачественным заболеваниям молочной железы относят фиброаденомы, кисты, липомы. Такого рода заболевания не требуют пристального наблюдения. Их важно обнаружить, охарактеризовать, верифицировать их доброкачественность с помощью дополнительных методов исследования, включая биопсию, которая выполняется с помощью специального инструмента опытными, хорошо обученными специалистами. Это не сложно и не больно, об этом нужно помнить. Это позволяет избежать дополнительных наблюдений, диагноз ставится точно и один раз.



Мастопатия в том смысле, в котором принято о ней говорить, — это ощущения женщины, связанные с гормональным циклом. Это болезненность, ощущение «комочков», выделения из сосков. К этому нужно относиться максимально спокойно при подтвержденном диагнозе специалиста. Доброкачественные состояния не перерастают в злокачественные.

Все остальные заболевания относятся к злокачественным, о которых надо говорить во всеуслышание. Борьба ведется в двух направлениях: как профилактика, так и апробированные методы лечения, в частности хирургия, химиотерапевтическое и лучевое лечение.

Рак молочной железы — тема очень актуальная на сегодняшний день, и, к сожалению, она будет актуальна еще очень долгое время.

Скрининг рака молочной железы, по широким популяционным исследованиям, выявил, что регулярная диагностика снижает смертность от рака молочной железы на 30%. Надо согласиться с тем, что на настоящий момент это единственный действенный способ сохранить жизнь. Даже если рак выявлен, то его раннее обнаружение и малый объем позволяют говорить о благоприятном прогнозе на полное выздоровление.

Точная предлечебная диагностика — одно из главных условий работы медицинских онкологов при лечении диагностированного рака молочной железы.

Что должно насторожить:

- Выделения из соска
- Визуальное изменение соска
- Покраснение кожи
- Образование уплотнения (комочка) — особенно в случае, если такое уплотнение наблюдается в одной груди

Можно ли найти самостоятельно?

Ранняя диагностика рака: какие виды онкологии встречаются чаще всего «Существует распространенный миф, что регулярное самообследование позволяет избежать рака молочной железы, в действительности же образования, которые можно прощупать, могут свидетельствовать о более распространенных формах заболевания, когда лечение может быть неэффективным.

Рак на ранней стадии может не пальпироваться даже опытным специалистом ввиду малого размера, не говоря уже о самой пациентке. Поэтому для обнаружения всех изменений молочной железы необходима инструментальная диагностика: маммография после 40 лет и, если присутствуют факторы риска, может понадобиться скрининг при помощи МРТ или УЗИ.

Какое обследование необходимо?

Женщинам старше 40 лет рекомендуется проходить ежегодное маммологическое обследование в профилактических целях. Как оно проводится?

В рамках визита к маммологу врач осмотрит и пропальпирует молочные железы и назначит маммографию.

Женщинам, у которых в семье были случаи заболевания раком груди или яичников, могут порекомендовать тест на генетическую предрасположенность к «женской» онкологии. Для этого надо сдать кровь на анализ, который выявляет наличие или отсутствие мутации гена BRCA. Если мутация выявлена, то риск развития рака груди может достигать 80%. В этом случае рекомендовано проходить обследования раз в полгода, чередуя маммографию и МРТ-исследование. Кроме того, необходимо регулярное гинекологическое обследование.

Кроме регулярного посещения специалистов для предотвращения рака груди необходимо, как бы банально это ни звучало, вести здоровый образ жизни. Регулярные занятия спортом рекомендованы как профилактика всех видов рака и многих других заболеваний.

Особенно рекомендованы женщинам не силовые, а кардионагрузки: ходьба, пробежки, танцы, аэробика, плавание. Также необходимо наладить сбалансированное питание, отказаться от вредных привычек и наслаждаться жизнью! Пусть научно это и не доказано, но мы-то знаем: люди, которые занимаются любимым делом, окружены приятными людьми и любят посмеяться, живут дольше и болеют меньше.

Поэтому, чтобы не жить с мыслями о раке груди, мы рекомендуем отметить в календаре день, когда вы запишетесь на консультацию к маммологу, и оставить все остальные дни на счастливую, насыщенную жизнь с уверенностью в том, что со здоровьем у вас все в порядке.

Риск развития мастопатии и рака молочной железы возрастает при наличии следующих факторов:

11 лет и ранее — если менструация начинается в этот период, ее считают ранней, и это один из факторов, предшествующих развитию мастопатии.

1 беременность и роды или их отсутствие. Чем больше женщина рожает и кормит грудью, тем меньше шанс заболеть мастопатией и раком груди.

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить.
Берегите себя и Будьте здоровы!