

Почему необходимо обследовать молочную железу?

В последние годы заболеваемость раком груди, несмотря на достижения науки и здравоохранения, ежегодно увеличивается в большинстве стран, в том числе и в Беларуси. При этом многие женщины обращаются за лечением далеко не своевременно. Так, около 10% больных с впервые выявленным раком молочной железы (РМЖ) умирают в первый год из-за запущенности. Отсюда ясно, сколь велика роль раннего выявления и своевременного лечения. Следует помнить, что рак не так страшен сам по себе, сколько страшна его запущенность. В настоящее время после лечения при I стадии РМЖ живут 90-95% женщин. Более того, многим из указанных пациенток при лечении удаляют не всю молочную железу, а только ее часть. При этом женщины живут и здоровыми, и полноценными.

Что такое рак молочной железы?

Рак молочной железы – это заболевание, которое характеризуется развитием злокачественной опухоли в одной или обеих молочных железах. Симптомы рака молочной железы: наличие уплотнения в груди, выделения из соска, изменение цвета и контуров молочной железы, увеличение лимфатических узлов в подмышечной области.

Какие факторы повышают риск развития рака груди?

1. Возраст. Особенно внимательны должны быть к себе женщины старше сорока, так как РМЖ чаще выявляется в возрасте от 40 до 60 лет. Однако следить за своей грудью должны девушки уже с молодого возраста, так как рак молодеет!

2. Наследственность. При наличии РМЖ у близких родственников (особенно в молодом возрасте) женщина должна следить за собой особенно тщательно. К счастью, лишь около 5% РМЖ передается из поколения в поколение, остальным – только предрасположенность.

3. Травмы, ушибы молочной железы – зачастую являются запускающим фактором возникновения рака молочной железы. Обязательно проконсультируйтесь у врача-онколога или врача-гинеколога в случае наличия уплотнения в месте ушиба молочной железы. Возможно, это будет всего лишь гематома. Однако исключить возникновения рака сможет специалист (зачастую даже ему приходится прибегать к дополнительным методам диагностики: УЗИ, маммография, онкомаркеры). Не стоит также забывать, что рак может проявиться после ушиба. Считается,



что вероятность возникновения рака в месте ушиба становится безопасной только, если уплотнение не возникло в течение 6 месяцев после травмы. Поэтому, в эти 6 «критических» месяцев, предлагаем, появиться на консультации у врача-гинеколога, онколога, или, по крайней мере, у акушерки смотрового кабинета, по схеме: в течение 2-х недель от момента травмы, через месяц, через 3 месяца, через 6 месяцев.

4. Психические травмы, стрессы, тревожность, психоэмоциональное перенапряжение. Замечено, что рак груди возникает значительно чаще у женщин, характер которых можно описать как «эмоциональный, переживающий, тревожный, истеричный, нервный», либо у женщин, находящихся из-за жизненных обстоятельств в условиях длительного хронического стресса. Именно, поэтому онкологаммаммологи практически всегда во время консультаций рекомендуют принимать какой-нибудь успокоительный препарат или травяной сбор.

5. Питание. Значительную роль в профилактике рака груди играет наличие достаточного количества антиоксидантных веществ в дневном пищевом рационе. Именно поэтому, специалисты часто назначают поливитаминные и минеральные комплексы с высоким содержанием витамина А, Е, С и селена, например, антиоксикапс с селеном, триовит, аевит и др.

6. Фиброзно-кистозная мастопатия, фиброаденома (доброкачественная опухоль молочной железы) повышают риск развития рака молочной железы.

7. Заболевания щитовидной железы, печени, яичников – также повышают риск возникновения рака молочной железы. Своевременно консультируйтесь у врача-терапевта, врача-эндокринолога и врача-гинеколога.

8. Детородная функция. Раннее начало менструаций, поздний климакс, поздние первые роды, вообще роды после 40 лет, кратковременность (до 6 месяцев) кормления грудью, аборт, первичное бесплодие) – все эти факторы также повышают риск рака груди.

9. Вредные привычки (алкоголь, курение), гиподинамия. Сочетание нескольких факторов повышает риск заболевания. В то же время, если у Вас имеются данные факторы риска, важно чтобы Вы к этому относились критично, без паники. Такие мысли как, например, «у моей матери был рак груди, значит и у меня будет» или «я кормила грудью всего лишь 1 месяц – значит у меня будет рак груди» действительно могут «запрограммировать» и индуцировать возникновение онкозаболевания. Наличие факторов риска всего лишь требуют от Вас регулярного, методичного выполнения тех рекомендаций, о которых будет рассказано далее.

Какие существуют методы диагностики рака молочной железы? Осмотр и ощупывание молочных желез, в том числе самообследование, рентгеновская маммография, УЗИ мо-

лочных желез, биопсия (исследование под микроскопом клеток, полученных из опухоли), исследование крови на онкомаркеры.

Почему необходимо самостоятельно обследовать грудь?

Известно, что более 70% от общего числа людей, заболевших РМЖ в Беларуси, сами обнаруживают у себя опухоль, чаще всего случайно и потому не своевременно. Вот почему крайне важно, чтобы каждая женщина умела методически правильно и целенаправленно выполнять обследование своих молочных желез. Вот тогда-то впервые и появилась идея обучения женщин методике самообследования с тем, чтобы это носило не случайный, а систематический характер.

Как правильно проводить самообследование?

Следует также помнить, что важнейшая цель самообследования молочных желез состоит не столько в поиске опухолевых изменений, сколько в подтверждении их отсутствия. Приступая к самообследованию, женщина не должна быть в тревоге. Относитесь к этому как к обычной гигиенической процедуре.

Самообследование следует проводить регулярно, 1 раз в месяц, на 7-12 день после начала менструаций (идеально – в один и тот же день, например, 10-й. Именно в этот период времени грудь максимально мягкая, без нагрубаний, и наиболее удобна для осмотра. Пальпация в период менструаций или перед началом менструаций, будет давать ложноположительные результаты, и потому не эффективна. Женщинам, находящимся в менопаузе, необходимо выбрать и зафиксировать в памяти один из дней месяца, лучше, 1-е число. Неплохо использовать календарь, в котором отмечать дату самообследования и делать заметки.

Начинать самообследование надо с осмотра молочных желез. Для этого необходимо раздеться до пояса и стать перед зеркалом в комнате с хорошим освещением. Вполне возможно и даже удобно проводить осмотр и ощупывание молочных желез стоя перед зеркалом в ванной комнате во время купания. Намыленные пальцы рук будут способствовать ощупыванию молочных желез. Вначале осмотреть молочные железы, опустив руки вниз, затем поднять их вверх над головой. В норме железы должны быть симметричными, одинакового размера. После осмотра приступайте к ощупыванию (так называемой пальпации) молочных желез. Вначале это делаете в положении стоя, затем – лежа на спине. Важно знать, что ощупывание необходимо проводить ладонной поверхностью прижатых друг другу одновременно всех, за исключе-



нием большого, пальцев кисти. При пальпации участвует одновременно как минимум 2/3 ладонной поверхности 2-5 пальцев кисти. Это позволяет женщине с опытом ощущать ткань своей молочной железы, как бы, в 3Д-формате. Пальпация груди только подушечками пальцев, считается маммологами, неэффективной. Важным также знать, что пальпация должна осуществляться по принципу прижатия ткани молочной железы к грудной клетке, при этом допускается некоторое перебирание пальцами сверху вниз. Пальпация по принципу «пощипывания», «массирующих движений» считается также неэффективной.

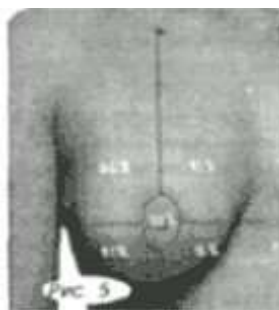


При ощупывании молочной железы не важно в каком направлении Вы пальпируете: сверху вниз, слева направо, или наоборот. Важно прощупать все участки железы от ключицы и до складки под молочной железой, сначала одну железу, потом вторую. Правой рукой обследуют левую грудь, а левой – правую. При больших

размерах железы противоположная рука поддерживает ее.

Прощупать необходимо так, чтобы каждый сантиметр ткани оказался в поле Вашего зрения. Для самой себя Вы должны выработать методику последовательного и методичного ощупывания желез. Из общепринятых многочисленных методик предлагаем две: пальпация по спирали от ареолы и пальпация по квадрантам (см. рисунки).

При самообследовании не стоит забывать прощупать подсоском (субарелярно), а также подмышечную область (на предмет наличия увеличенных лимфоузлов). В завершении пальпации необходимо убедиться, что нет выделений из сосков молочных желез. Для этого нужно осторожно взять большим и указательным пальцами сосок и надавить на него, отмечая при этом характер выделений из него или отсутствие их. Не забывайте также обращать внимание на осмотр нижнего белья, соприкасающегося с молочными железами. Незначительные выделения из соска могут оставаться незамеченными на его поверхности, но оставлять следы на бюстгальтере или ночной рубашке.



Как интерпретировать результаты самообследования? Такие симптомы как: наличие уплотнений в груди, увеличение размеров одной из молочных желез, особенно за корот-

кий (1-3 месяца) промежуток времени, наличия выбухания (бугорка) или втяжения (ямки) кожи на ограниченном участке, локального покраснения кожи или изменения по типу «гусиная» кожа или «лимонной корочки», втяжение или изъязвление соска, наличие из него выделений, должны насторожить женщину и она обязательно должна обратиться к гинекологу или онкологу.

Какое самое ошибочное убеждение о самообследовании? Многие женщины, зная о необходимости регулярного самообследования груди, не выполняют его. Основной причиной этому является неуверенность в эффективности самостоятельного ощупывания молочных желез. Сразу необходимо сказать: уверенность приобретается с опытом. Даже самые успешные онкологи-маммологи такую уверенность приобрели только после нескольких тысяч осмотренных пациенток. Основная задача, стоящая перед женщиной во время самообследования, - убедиться что структура молочной железы точно такая же, как месяц назад. Ничего страшного. Помните, что женщина, которая регулярно самообследует свою грудь, и при этом выполняет рекомендации, изложенные в этой памятке, определит даже самые минимальные изменения в своей молочной железе. А значит, в случае возникновения опухоли, выявит ее на самой ранней стадии. Не стоит также забывать, что для своевременной диагностики рака груди, кроме самообследования, регулярно обследуйтесь у врача-гинеколога. Женщинам старше 45 лет также рекомендовано проведение 1 раз в 3 года рентгеновской маммографии, а женщинам моложе 45 лет - ежегодное УЗИ молочных желез.

Помните, что здоровье Вашей груди в Ваших руках, а точнее, в Ваших пальцах! Самостоятельно обследуйте молочные железы, делайте это регулярно, и не забудьте обучить этому своих близких и родных.

учреждение здравоохранения
«Медицинская служба
Департамента финансов и тыла
Министерство внутренних дел
по Могилевской области»

памятка для женщин



«Самообследование
молочных желез – ранняя
диагностика рака
молочной железы»

Могилев,
2014