

Благотворительный Фонд
"Здоровье женщины
и планирование семьи"

Программа

"Знание
побеждает рак!"



Паспорт здоровья женщины



МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Факторы риска рака молочной железы

- ☑ возраст - с возрастом повышается риск возникновения злокачественных опухолей молочной железы. Самый высокий риск наблюдается в возрасте 45-75 лет с двумя пиками в 45-49 лет и 70-74 года
- ☑ наследственность - случаи рака молочной железы у кровных родственников - "материнская вертикаль" (мать, сестра, дочь)
- ☑ нарушение репродуктивной функции - бесплодие, возраст при рождении первого ребенка (после 30 лет), раннее начало менструаций (до 12 лет) и поздняя менопауза (после 55 лет)
- ☑ неконтролируемый и продолжительный (свыше 8 лет) прием гормональных контрацептивов
- ☑ перенесенные ранее заболевания молочной железы: фибро-кистозная мастопатия и атипическая гиперплазия
- ☑ малоподвижный и стрессовый образ жизни
- ☑ избыточная масса тела и потребление пищи, содержащей большое количество жиров
- ☑ курение и чрезмерное употребление алкоголя
- ☑ влияние вредных промышленных отходов и пестицидов
- ☑ влияние вредных факторов окружающей среды (радиация, диоксины, электромагнитные поля и др.)

Отсутствие факторов риска не исключает возможность развития рака молочной железы!

Залог успеха: ранняя диагностика

Залогом успеха в борьбе против рака молочной железы является ранняя диагностика: выявление опухоли до появления признаков заболевания. Только общие усилия самой женщины и врачей, а также использование 3 методов ранней диагностики - маммографии, клинического обследования и самообследования молочных желез дадут ожидаемый результат.

Маммография

Маммография (рентген молочной железы) позволяет выявить опухоль молочной железы на ранней стадии, когда она еще настолько мала, что ни Вы, ни врач не в состоянии определить её на ощупь. Маммография выполняется на специальном рентгеновском аппарате, предназначенном только для обследования молочных желёз - маммографе. У женщин в возрасте до 35 лет структура железистой ткани чересчур плотная, что делает маммографию мало информативной. После 35-40 лет железистая ткань постепенно замещается жировой, что дает возможность выявить патологические изменения на ранней стадии. Женщинам после 40 лет необходимо проходить маммографическое обследование один раз в 2 года.

Клиническое исследование

Клиническое обследование молочных желёз должно проводиться ежегодно акушерами-гинекологами, акушерками смотровых кабинетов, семейными врачами или другими специалистами. Обследование включает осмотр молочной железы с особым вниманием к состоянию кожи и изменению сосков. После осмотра проводится пальпация (прощупывание) собственно железы и лимфатических узлов (подмышечных, над- и подключичных). При условии правильно проведенного клинического обследования молочных желёз возможно выявить опухоль размером до 1 см.

Самообследование

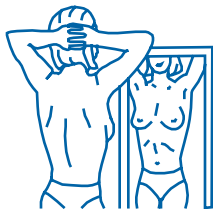
Самообследование молочных желёз это один из методов ранней диагностики, который проводится самой женщиной. Его рекомендуется регулярно проводить 1 раз в месяц, в первую неделю после менструации, поскольку в этот период молочные железы не увеличены и не напряжены. Во время менопаузы самообследование следует проводить ежемесячно. Метод включает осмотр и ощупывания (пальпацию). Более детально стр. 3-4.

Самообследование молочных желёз -

Осмотр

Встаньте перед зеркалом с начала с опущенными, а потом с поднятыми вверх руками. Обратите внимание на такие признаки:

- втягивание или выпячивание участка кожи;
- изменение обычной формы или размера одной из молочных желёз;
- наличие желтоватых или кровянистых выделений из соска;
- покраснение и припухлость участков кожи молочной железы.



Пальпация



Осуществляется в положении лежа на спине. Под лопатку со стороны, которую Вы обследуете, подложите валик таким образом, чтобы грудная клетка была немного приподнята. Пальпируйте каждую молочную железу противоположной рукой. Избегайте грубого прощупывания и вовлечения большого участка ткани молочной железы, поскольку это может создать впечатление уплотнения, которого на самом деле нет.

Обследование проводится в 3 положениях:

Обследование проводится в 3 положениях:

- рука с обследуемой стороны направленная вдоль туловища;
- рука заложена за голову;
- рука направлена в сторону.

Сделайте это жизненной необходимостью!

Пальцами второй руки молочную железу пальпируют следующим образом:

- Вы можете выбрать круговые движения (рис. 1);
- Движения по линии вверх и вниз (рис. 2);
- Движения "лучи от центра" (рис. 3).

Всегда пальпируйте молочные железы в одинаковой последовательности. Это поможет Вам не пропустить ни одного участка, а также запомнить обычное состояние Ваших молочных желез на ощупь.



Рис. 1

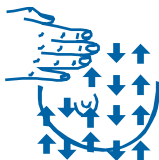


Рис. 2

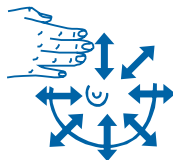


Рис. 3

В отдельности обследуется сосок. Его сжимают между пальцами, начиная от краев ареолы, для того, чтобы убедиться, что из соска не появляются выделения (рис. 4).



Рис. 4

Настораживающие признаки

Раннее выявление - это залог успешного лечения рака молочной железы, а следовательно и залог Вашего долголетия. При обнаружении признаков, указанных ниже, немедленно обращайтесь за консультацией к маммологу.

1. Наличие уплотнения в молочной железе
2. Необычное увеличение размеров одной из молочных желёз
3. Необычное опущение одной из молочных желёз
4. Сморщивание участка кожи молочной железы по типу "апельсиновой корки"
5. Втяжение всего соска или его участка. Тёмные или кровянистые выделения из соска
6. Появление отёчности предплечья
7. Изменение кожи соска ("язвочки, мокнутие, корки, отёк, покраснение")
8. Увеличение лимфатических узлов (подмышечных, надключичных и подключичных).

Каждый из этих признаков может оказаться симптомом рака. Не ждите их самостоятельного исчезновения и не занимайтесь самолечением.

Игнорирование или недооценка может привести к непоправимой ошибке!



Питание и рак молочной железы

Избыточная масса тела и употребление пищи, которая содержит большое количество жиров, являются факторами риска рака молочной железы. Современные исследования показывают, что некоторые продукты питания способны снижать или повышать риск развития рака молочной железы.

Старайтесь придерживаться следующих рекомендаций и контролируйте свой вес!

- ☑ Удельный вес жиров в ежедневном рационе не должен превышать 30%
- ☑ Заменяйте животные жиры растительными
- ☑ Старайтесь ограничить потребление кондитерских изделий, шоколада, сливок, жирных сыров, мяса и копченостей
- ☑ Отдавайте предпочтение белому мясу и рыбе
- ☑ Ежедневно потребляйте большое количество свежих овощей, фруктов и соков
- ☑ Увеличьте употребление клетчатки (хлеб из муки грубого помола, каши, богатые на клетчатку сырые овощи, зелень, бобы)
- ☑ Не злоупотребляйте алкогольными напитками

Европейский кодекс против рака

- ☑ Не курите. Если вы имеете эту вредную привычку, старайтесь избавиться от неё, как можно скорее. Избегайте окружения людей, которые курят.
- ☑ Контролируйте количество выпитого алкоголя. Не злоупотребляйте спиртными напитками.
- ☑ Избегайте продолжительного воздействия солнечных лучей. Защищайте открытые участки кожи с помощью лосьонов и кремов, которые имеют солнцезащитный эффект.
- ☑ Следите за инструкциями по безопасности труда. Ваше рабочее место должно быть защищено от факторов, которые вредно влияют на Ваше здоровье и могут стимулировать развитие рака.
- ☑ Придерживайтесь рекомендаций рационального питания.
- ☑ Избегайте чрезмерного веса, ограничивайте употребление жирной пищи.
- ☑ Немедленно обращайтесь к врачу в случаях: если Вы нашли уплотнения в молочных железах, изменения в родинках, кровотечения не связанные с менструацией или во время менопаузы, постоянный кашель и осиплость, изменения стула, беспричинную потерю веса.
- ☑ Ежегодно проходите обследование у гинеколога с обязательным цитологическим исследованием (мазок с шейки матки).
- ☑ Ежемесячно проводите самообследование молочных желез, ежегодно клиническое обследование молочных желез у специалиста и один раз в 2 года после 40 лет маммографию

Календарь самообследований

2002г.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
январь																																
февраль																																
март																																
апрель																																
май																																
июнь																																
июль																																
август																																
сентябрь																																
октябрь																																
ноябрь																																
декабрь																																

2003г.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
январь																																
февраль																																
март																																
апрель																																
май																																
июнь																																
июль																																
август																																
сентябрь																																
октябрь																																
ноябрь																																
декабрь																																

Отмечайте проведённое обследование ежемесячно!

✓ - самообследование; * - менструация; ○ - нагрубание молочных желез

Спросить у доктора











Для бесплатного распространения



The European
Breast Cancer
Coalition



Официальный представитель
EUROPA DONNA в Украине
Благотворительный Фонд
"Здоровье женщины и планирование
семьи"

Адрес для переписки:

e-mail: bonn@wnfp.kiev.ua

За дополнительной информацией обращайтесь к нашей
веб-странице: <http://www.whfp.kiev.ua>

Издание осуществлено при поддержке
международного Фонда **"Возрождение"**
(Киев, Украина)

Тиражирование и использование материалов
без соглашения авторов запрещено.