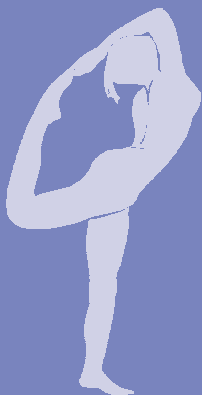


Благодійний Фонд
"Здоров'я жінки і планування сім'ї"

Програма

"Знання
перемагає рак!"



Паспорт здоров'я жінки



МОЛОЧНА ЗАЛОЗА

Фактори ризику раку молочної залози

- Ц вік - з віком підвищується ризик захворювання на рак молочної залози. Найбільший ризик спостерігається у віці 45-75 років із двома піками у віці 45-49 років і 70-74 роки
- Ц спадковість - випадки раку молочної залози у кровних родичів (у матері, сестри або дочки)
- Ц порушення репродуктивної функції - безпліддя, вік при народженні першої дитини (після 30 років), ранній початок менструацій (до 12 років) та пізня менопауза (після 55 років)
- Ц не контрольований тривалий прийом гормональних контрацептивів
- Ц перенесені раніше захворювання молочної залози: фіброзно-кістозна мастопатія та атипічна гіперплазія
- Ц малорухомий та стресовий спосіб життя
- Ц надлишкова маса тіла та вживання їжі, що містить велику кількість жирів
- Ц паління та вживання алкоголю
- Ц вплив шкідливих промислових відходів та пестицидів, вплив чинників навколишнього середовища (радіації)

Відсутність факторів ризику - не виключає можливість розвитку раку!

Запорука успіху: рання діагностика

Запорукою успіху в боротьбі проти раку молочної залози є рання діагностика або скринінг: виявлення пухлини до появи симптомів (ознак) захворювання. Тільки спільні зусилля самої жінки і лікарів, а також використання 3 методів ранньої діагностики: мамографії, клінічного дослідження та самообстеження дадуть очікуваний результат.

Мамографія

Мамографія (рентгенівське дослідження молочної залози) дозволяє виявити пухлину молочної залози на ранній стадії, кола вона ще настільки мала за розміром, що ні Ви ні лікар не в змозі відчути її на дотик. Мамографія виконується на спеціальному рентгенівському апараті, призначеному лише для обстеження молочних залоз — мамографі. У жінок віком до 35 років структура залозистої тканини надто щільна і мамографія не є цілком інформативною. Після 35-40 років залозиста тканина замінюється жировою, що дозволяє рано виявити патологічні зміни. Жінкам віком після 40 років необхідно проходити мамографічне обстеження один раз в 1-2 роки.

Клінічне дослідження

Клінічне обстеження молочних залоз повинно проводитись щорічно акушерами-гінекологами, акушерками оглядових кабінетів, сімейними лікарями або іншими фахівцями. Обстеження включає огляд самої молочної залози з особливою увагою до стану шкіри та зміни сосків. Наступним кроком є пальпація (прощупування) власне залози та лімфатичних вузлів (пахвових, над- та підключичних). За умов правильно проведеного клінічного обстеження молочних залоз можна виявити ущільнення розміром до 1 см.

Самообстеження

Самообстеження молочних залоз рекомендується проводити 1 раз на місяць у перший тиждень після менструації, оскільки в цей період молочні залози не збільшені та не напружені. Під час менопаузи, його слід проводити щомісячно. Метод включає огляд таощупування.

(детальніше на наступній сторінці)

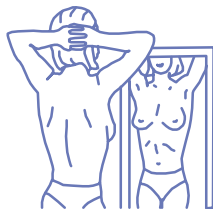
**При виявленні змін негайно звертайтеся до лікаря!
Непропустіть свій шанс!**

Самообстеження молочних залоз -

Огляд

Станьте перед дзеркалом спочатку з опущеними, а потім з піднятими догори руками. Зверніть увагу на такі ознаки:

- Ц втягнення або випинання ділянки шкіри;
- Ц зміна звичної форми або розміру однієї з молочних залоз;
- Ц наявність жовтуватих або кров'янистих виділень з соска;
- Ц почервоніння та припухлість ділянок шкіри молочної залози.



Прощупування



враження ущільнення, якого насправді немає.

Здійснюється у положенні лежачи на спині. Під лопатку зі сторони, що обстежується, підкладіть валик таким чином, щоб грудна клітка була трохи піднята. Пальпуйте кожну молочну залозу протилежною рукою. Уникайте грубого прощупування та захоплення великої ділянки тканини молочної залози, оскільки це може створити

Обстеження проводиться у трьох положеннях:

- Ц рука з обстежуваного боку спрямована вздовж тулуба;
- Ц рука спрямована уверх за голову;
- Ц рука спрямована у бік.

Зробіть це життєвою необхідністю!

Пальцями другої руки молочну залозу пальпують у такий спосіб:

Ці ви можете вибрати кругові рухи (мал. 1);

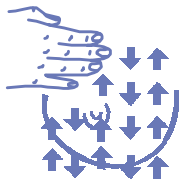
Ці рухи по лінії вгору та вниз (мал. 2);

Ці клиноподібні рухи (мал. 3).

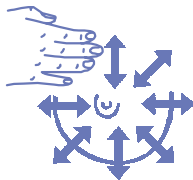
Завжди пальпуйте молочні залози в одній і тій самій послідовності. Це допоможе Вам не пропустити жодної ділянки, а також запам'ятати, якими Ваші молочні залози звичайно є на дотик.



Мал.1



Мал.2



Мал.3

Окремо обстежується сосок. Його стискають між пальцями, починаючи з країв ареоли, для того, щоб переконатися, що з соска не з'являються виділення (мал. 4).



Мал.4

Харчування та рак молочної залози

Як було зазначено вище, надлишкова маса тіла та вживання їжі, що містить велику кількість жирів є факторами ризику раку молочної залози. Сучасні дослідження вказують, що деякі продукти харчування здатні знижувати або підвищувати ризик розвитку раку молочної залози. Намагайтесь дотримуватись наступних рекомендацій та контролюйте свою вагу!

Ці Питома вага жирів в щоденному раціоні не повинна перевищувати 30 %

Ці Заміняйте тваринні жири рослинними

Ці Намагайтесь обмежити вживання кондитерських виробів, шоколаду, вершків, жирних сирів та м'яса, копченостей

Ці Віддавайте перевагу білому м'ясу та рибі

Ці Щоденно вживайте велику кількість свіжих овочів, фруктів та соків

Ці Збільшуйте вживання клітковини (хліб з борошна грубого помолу, каші, багаті на клітковину овочі, особливо сирі, зелень, бобові)

Ці Не зловживайте алкогольними напоями

Європейський кодекс проти раку

Ц Не паліть. Якщо ви маєте цю шкідливу звичку, намагайтесь позбутись її, якомога швидше. Уникайте оточення людей, що палять.

Ц Не зловживайте алкогольними напоями.

Ц Уникайте тривалого впливу сонячного проміння. Захищайте відкриті ділянки шкіри за допомогою лосьйонів та кремів, що мають сонцезахисний ефект.

Ц Слідкуйте за інструкціями по безпеці праці. Ваше робоче місце повинне бути захищене від факторів, що шкідливо впливають на Ваше здоров'я та стимулюють розвиток раку.

Ц Дотримуйтесь рекомендацій з раціонального харчування.

Ц Уникайте надмірної ваги, обмежуйте вживання жирної їжі.

Ц Негайно звертайтеся до лікаря у випадках: якщо Ви знайшли ущільнення в молочних залозах, зміни в родимках, кровотечі не пов'язані з менструацією або під час менопаузи, постійний кашель та сиплість, зміни випорожнення, безпричинну втрату ваги.

Ц Щорічно проходите обстеження у гінеколога з обов'язковим цитологічним дослідженням (мазок з шийки матки).

Ц Щомісячно проводьте самообстеження молочних залоз, щорічно обстеження молочних залоз у фахівця та мамографію один раз на 2 роки після 40.

Для безкоштовного розповсюдження



Благодійний Фонд
"Здоров'я жінки і планування сім'ї"

Видання здійснено за підтримки
міжнародного Фонду "Відродження"
(Київ, Україна).

Адреса для листування:

e-mail: bonn@wnfp.kiev.ua

За додатковою інформацією звертайтеся до нашої веб-сторінки:
<http://www.whfp.kiev.ua>

Використання матеріалів та тиражування без угоди авторів заборонено.