

## Профилактика рака молочной железы

(памятка для населения)



**Дорогие женщины!** Вспомните, когда вы в последний раз были у врача – на профилактическом осмотре, а не по поводу заболевания! Когда вы в последний раз делали ультразвуковое обследование, обследование груди самостоятельно или делали маммографию?

Заболевания молочных желез - наиболее распространённая группа заболеваний среди женского населения. Они бывают доброкачественные и злокачественные, то есть онкологические. Доброкачественные изменения молочных желёз относятся к наиболее распространённым заболеваниям у женщин различных возрастных групп. Наибольшее внимания заслуживает фиброзно-кистозная болезнь, более известная как **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. Развитию заболевания способствуют также хронические воспалительные заболевания половых органов, длительные стрессы и перегрузки, неправильное питание, в котором преобладает жирная или жареная пища. Также факторами риска фиброзно-кистозной мастопатии являются многие эндокринные заболевания у женщин, например, нарушение функции щитовидной железы, сахарный диабет (I и II типа), метаболический синдром, синдром поликистозных яичников, врождённая дисфункция коры надпочечников.

Как правило, женщина может чувствовать боли в молочных железах, усиливающиеся перед менструацией. Они чаще всего проходят и уменьшаются после окончания цикла. При пальпации определяются участки уплотнений. Могут быть выделения из молочных желез.

Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков, обязательно обращайтесь к врачу-маммологу для полного обследования. Статистика и медицинская практика показывают, что большинство изменений в молочной железе - доброкачественные!

Одним из важнейших методов, позволяющих своевременно обнаружить различные заболевания груди и обратиться к специалисту, является **самообследование молочных желёз**. Самообследование необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-12 день от начала менструации, то есть в первой половине цикла следующим образом:

➤ Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом, опустите руки вниз и внимательно осмотрите молочные железы. Обратите внимание на такие признаки:

асимметрия грудных желёз, изменения цвета груди и околососкового кружка, усиление венозного рисунка, изменения формы сосков.

➤ Прodelайте то же самое с поднятыми вверх руками. Поднимите левую руку и подушечками пальцев правой руки ощупайте левую грудь. Начините самообследование от периферии к центру прямой рукой, не сгибая пальцев. Сначала осмотрите подмышечные впадины, далее двигайтесь по спирали по направлению к соску молочной железы.

➤ Продолжите самообследование в положении лёжа. Положите под левое плечо подушку, запрокиньте руку за голову или просто, без подушки, поднимите руку и заведите ладонь под голову и прощупайте пальцами правой руки левую грудь. Провести ощупывание пальцами круговыми движениями с лёгким надавливанием, начиная с краёв молочной железы в направлении соска. Ощупывать необходимо все отделы железы. Далее аналогично исследуйте правую молочную железу.

При выявлении любых изменений необходимо обратиться к врачу. Только врач после обследования может поставить диагноз или снять все ваши тревоги.

Помимо самообследования, каждой женщине, начиная с 18 лет необходимо один раз в год в первой половине цикла посещать маммолога или хирурга, который тоже может обследовать грудные железы. До 40 лет каждая женщина должна один раз в год делать ультразвуковое обследование молочных желез, а после этого по показаниям врача - и маммографию. Женщинам старше 40 лет необходимо один раз в год пройти профилактическое маммографическое обследование.

**Помните, что ваше здоровье – это ваше счастье и счастье ваших родных, которые вас любят!**

**Составитель: Галлямов А.А. - к.м.н., врач-онколог ГАУЗ РКОД МЗ РБ.**

