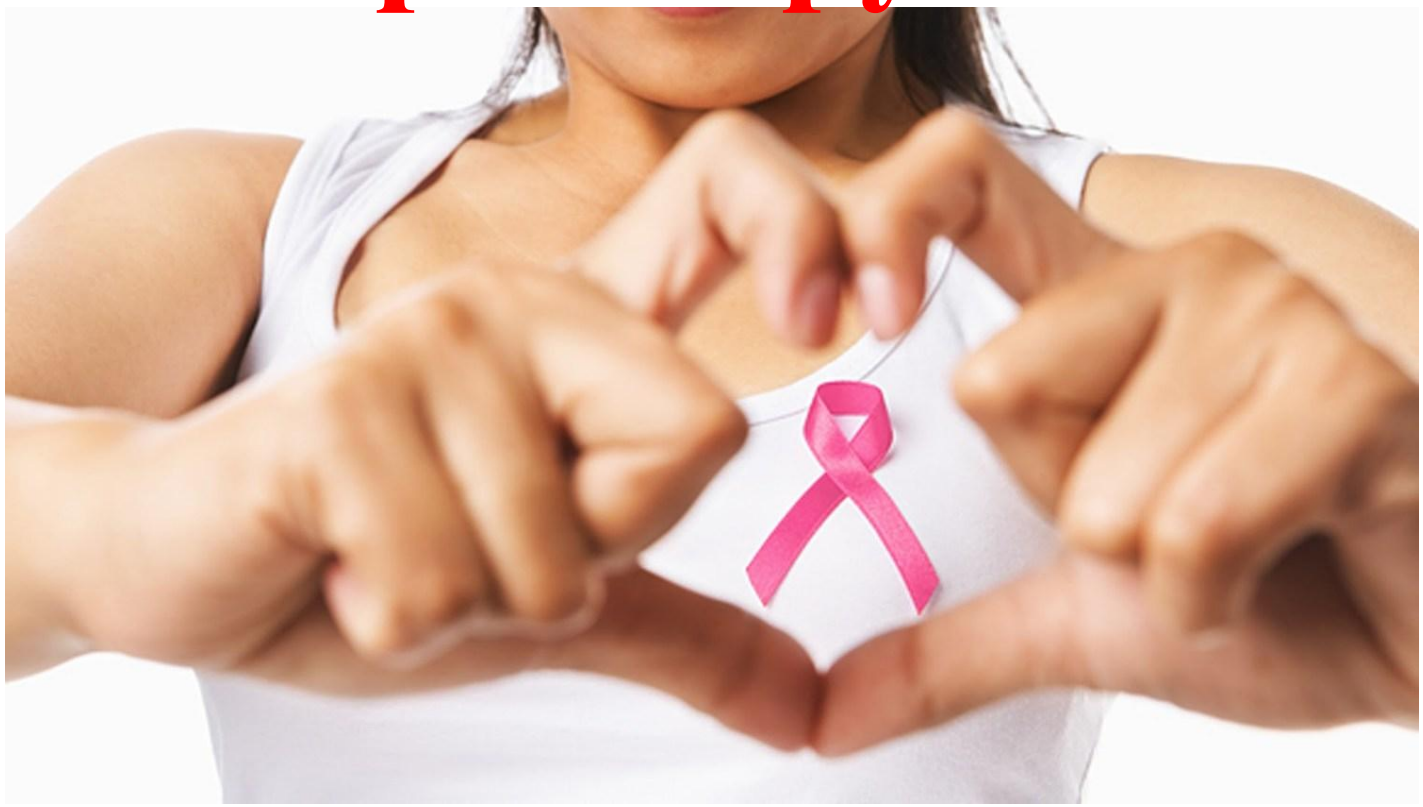
БУЗ УР «Сарапульская ГБ МЗ УР» – родовое отделение

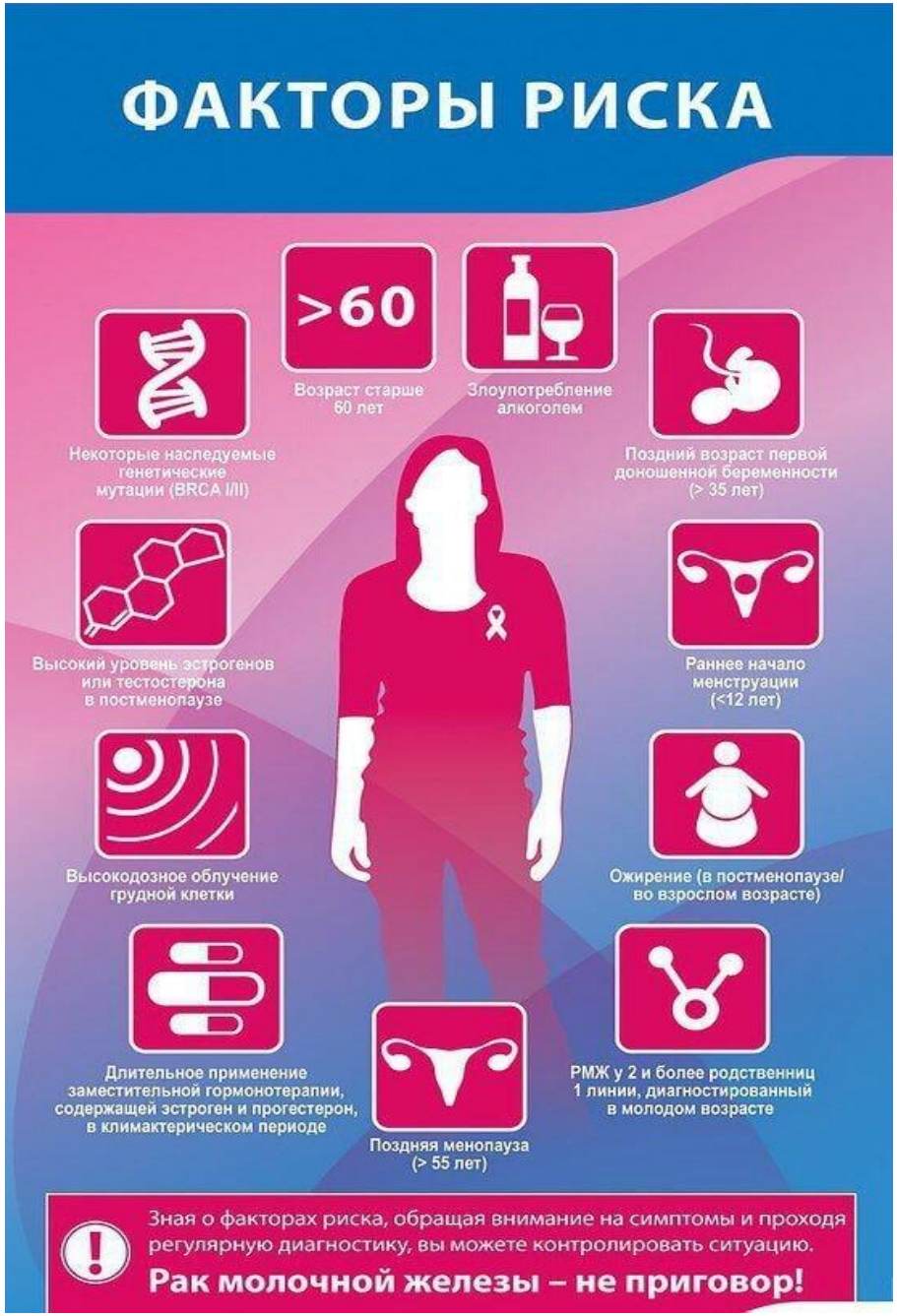
Профилактика рака груди



По **статистике**, **каждая 8-я женщина** имеет риск получить диагноз **рак молочной железы**.

Ежегодно в мире выявляется **1 250 000** случаев заболевания **раком** молочной железы (РМЖ).

Вероятность заболевания резко повышается после 40 лет и с годами увеличивается.


ФАКТОРЫ РИСКА
>60
Возраст старше 60 лет
Злоупотребление алкоголем
Некоторые наследуемые генетические мутации (BRCA I/II)
Поздний возраст первой доношенной беременности (> 35 лет)
Высокий уровень эстрогенов или тестостерона в постменопаузе
Раннее начало менструации (<12 лет)
Высокодозное облучение грудной клетки
Ожирение (в постменопаузе/ во взрослом возрасте)
Длительное применение заместительной гормонотерапии, содержащей эстроген и прогестерон, в климактерическом периоде
РМЖ у 2 и более родственниц 1 линии, диагностированный в молодом возрасте
Поздняя менопауза (> 55 лет)
Зная о факторах риска, обращая внимание на симптомы и проходя регулярную диагностику, вы можете контролировать ситуацию.
Рак молочной железы – не приговор!

МИФЫ О РАКЕ ГРУДИ

МИФ 1: РАК ГРУДИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕИЗЛИЧИМ

ФАКТ: ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННЕЙ СТАДИИ, РАК ГРУДИ ИЗЛЕЧИМ В 94% СЛУЧАЕВ.

МИФ 2: МОЛОДЫЕ ДЕВУШКИ НЕ МОГУТ ЗАБОЛЕТЬ РМЖ

ФАКТ: ПОСЛЕ 45 ЛЕТ РИСК РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ. НАПРИМЕР, В 2015 ГОДУ В РФ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАБОЛЕЛА 66 621 ЖЕНЩИНА. ИЗ НИХ ТОЛЬКО 7 673 (ПРИМЕРНО 11 %) ЗАБОЛЕЛИ В ВОЗРАСТЕ ДО 45 ЛЕТ И ТОЛЬКО 425 (0,6 %) ЖЕНЩИН ЗАБОЛЕЛИ В ВОЗРАСТЕ ДО 30 ЛЕТ.

МИФ 3: ЧЕМ МЕНЬШЕ РАЗМЕР ГРУДИ, ТЕМ НИЖЕ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РМЖ

ФАКТ: РАЗМЕР ГРУДИ НЕ ОКАЗЫВАЕТ НИКАКОГО ВЛИЯНИЯ НА РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ. ОДНАКО НЕБОЛЬШОЙ РАЗМЕР ГРУДИ ОБЛЕГЧАЕТ СКРИНИНГ РАКА: ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОПУСТИТЬ РАК В БОЛЬШОЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ВЫШЕ.

МИФ 3: ТЕСНЫЕ БЮСТГАЛЬТЕРЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК ГРУДИ

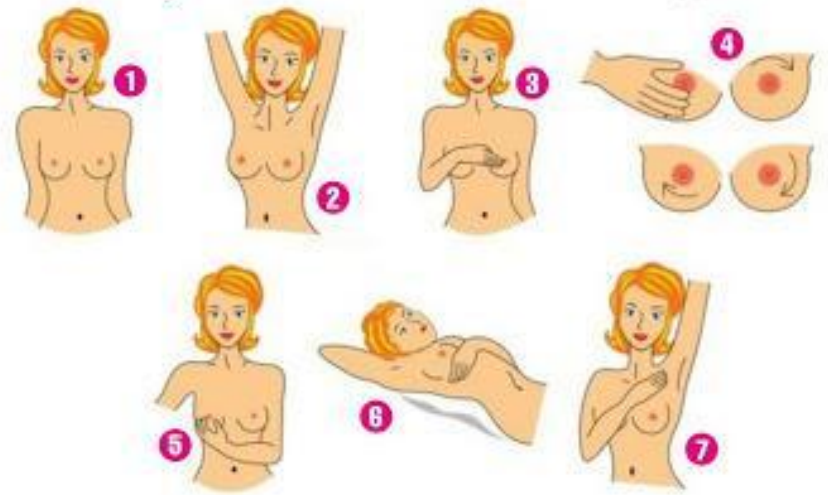
ФАКТ: НЕПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР МОЖЕТ НЕМНОГО НАТЕРЕТЬ КОЖУ — ПОЖАЛУЙ, НА ЭТОМ ВСЕ. ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ ПРОСТО ПОКУПАТЬ МАКСИМАЛЬНО УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС БЕЛЬЕ.

Первые симптомы рака груди:

Самообследование рака груди:

Обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, лучше всего – на 5-6 день от начала менструаций, а при наступлении менопаузы – в один и тот же день каждого календарного месяца.

Итак, чтобы провести самообследование, нужно выполнить 7 простых шагов;



1. Разденьтесь и встаньте перед зеркалом руки опустите вдоль тела. Внимательно осмотрите молочные железы, обращая внимание на любые изменения - ямки, складни, асимметрии.
2. Заведите руки за голову и повторите осмотр.
3. Опустите одну руку и исследуйте ей молочную железу с противоположной стороны- Двигайтесь плавными надавливаниями четырьмя пальцами от периферии к центру по спирали. Правой рукой обследуем левую МЖ, левой рукой - правую.
4. Повторите обследование из п.3 для второй железы.
5. Обследуйте соски. Сожмите и посмотрите, как восстанавливается сосок, не втянут ли, есть ли выделения.
6. Примите горизонтальное положение, заведите одну руку за голову Повторите обследование из п.3 для обеих желез.
7. Обследуйте подмышечные впадины на предмет уплотнений поочередно, заводя руку с исследуемой стороны за голову.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ГРУДИ

1. Правильное питание.
2. Отказ от алкоголя и табака.
3. Физическая активность.
4. Систематический контроль состояния груди на наличие затвердений или других изменений.
5. Регулярное обследование:
   - 20-30 лет - УЗИ молочной железы раз в три года;
   - 30-40 лет - УЗИ молочной железы ежегодно;
   - 40-50 лет – маммография раз в два года;
   - От 50 лет – маммография ежегодно;
   - Если есть генетическая предрасположенность – маммография с 35 лет.
6. Первые роды до 28 лет.
7. Кормление грудью.

ПОМНИТЕ, ЧТО РАННЯЯ
ДИАГНОСТИКА РАКА ГРУДИ –

ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ!