

Неделя борьбы с раком молочной железы



Рак молочной железы — злокачественное новообразование молочной железы.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире выявляется более миллиона новых случаев злокачественных опухолей молочных желез, смертность составляет около пятидесяти процентов от всех заболевших. Снижение показателя смертности от злокачественных образований молочных желез отмечается в странах, где проводятся профилактические мероприятия (обучение женщин самообследованию молочных желез, врачебное обследование) на общенациональном уровне. Анализ онкоскрининга на выявление злокачественных новообразований молочной железы среди населения показал, что смертность среди женщин, принявших участие в профилактических программах, на 30-50 процентов ниже, чем в группах, где профилактика не проводилась.

Существует более 30 форм рака молочной железы. Факторы, способствующие возникновению и развитию заболевания:

- возраст старше 35 лет;
- генетическая предрасположенность: злокачественные образования среди близких родственников;
- осложненный гинекологический анамнез: воспалительные заболевания женской половой сферы, нарушения менструального цикла, бесплодие, расстройства лактации;
- эндокринные расстройства: ожирение, сахарный диабет, патология щитовидной железы;
- неспецифические факторы риска: курение, ионизирующая радиация, несбалансированная диета, стрессовые ситуации.

На ранних стадиях рак молочной железы не имеет ярких проявлений. Женщина при самообследовании может обнаружить плотное образование в ткани железы. Без дополнительного обследования молочных желез (маммография, ультразвуковое исследование, магнитно-резонансная томография, радиоизотопное исследование, сцинтимаммография, СВЧ-радиотермосканирование) и лечения опухоль прогрессирует, увеличивается, поражает регионарные лимфатические узлы, легкие, печень, головной мозг.

Рак молочной железы — одно из наиболее поддающихся лечению злокачественных новообразований. Лечение, как правило, хирургическое в сочетании с лучевой или химиотерапией на ранних стадиях. В настоящее время существует способ выявления рецепторов к половому женскому гормону эстрогену в клетках рака молочных желез. В таких случаях есть возможность остановить развитие опухоли, изменив гормональный статус женщины.



После оперативного лечения женщины находятся на учете у маммолога-онколога, регулярно наблюдаются и обследуются.

Профилактика рака молочной железы

- регулярное обследование женщин маммологом - онкологом;
- контроль состояния половой сферы: своевременное выявление заболеваний половых органов, нарушений гормонального баланса;
- ежемесячное самообследование;
- своевременная диагностика и лечение обменных заболеваний;
- избегать воздействия канцерогенных факторов.

Всем женщинам возрастной категории 40 лет и старше необходимо проходить маммографию, не реже 1 раза в 2 года. А при наличии, патологических изменений в молочных железах – ежегодно.

Возможность пройти маммографическое обследование обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм 1 раз в 2 года предусмотрена в рамках мероприятий диспансеризации определенных групп взрослого населения у женщин в возрасте от 40 до 75 лет включительно.

Одним из важнейших методов раннего выявления рака молочной железы является регулярное и тщательное самообследование женщин. Большинство специалистов рекомендуют проводить самообследование молочных желез, начиная с 20-летнего возраста и на протяжении всей жизни каждый месяц, предпочтительно в один и тот же день.

В детородном возрасте предпочтительно проводить самообследование в первые несколько дней после окончания менструации, в это время молочные железы не отечны, наименее чувствительны. Беременность, период грудного вскармливания и постменопаузальный период не должны стать исключением. Риск развития рака молочной железы постоянно увеличивается с возрастом, во время беременности и грудного вскармливания выявить изменения сложнее, поэтому в этот период регулярное самообследование особенно важно.

В постменопаузальный период для самообследования выбрать один запоминающийся день (первый или последний день месяца), при приеме оральных контрацептивов, самообследование рекомендуется проводить в первый день после начала приема таблеток из новой пачки.

6 шагов самообследования молочных желез

Шаг 1. Встаньте перед зеркалом, вытянув руки вдоль туловища.

Признаки патологии молочной железы. Проверьте, одинаковы ли обе молочные железы по размерам, форме и внешнему виду, нет ли какой-либо асимметрии, или иных различий между обеими железами. Затем тщательно осмотрите каждую железу в отдельности.

Обратите внимание на любые из следующих изменений:

- любые изменения кожи (покраснения, втягивания, морщинистость и другие);
- изменения формы, асимметрия, втягивание сосков, выделения из соска (при их наличии – на характер выделений);
- изменения размеров, формы, видимые неровности (выбухания или западения) на поверхности железы

Шаг 2. Поднимите руки над головой и повторите осмотр.

Шаг 3. Запрокиньте правую руку за голову, круговыми движениями прощупывайте грудь, то же повторите с левой.

Шаг 4. Поочередно зажмите сосок правой и левой железы между большим и указательным пальцами.

Обратите внимание, появляются ли при этом выделения из соска и, если да, на характер этих выделений (молоко, слизистые, кровянистые, гнойные выделения).

Шаг 5. Ложитесь на спину и постарайтесь расслабиться.

С помощью первых 3-4 пальцев, сведенных вместе, поочередно прощупывайте правую и левую железу. Правую железу нужно ощупывать пальцами левой руки и наоборот. Старайтесь ощупывать молочную железу подушечками, а не кончиками пальцев. При прощупывании нужно захватить область от ключицы вверху до места прикрепления молочной железы к грудной стенке внизу и от середины грудной клетки спереди до подмышечной впадины сбоку. Чтобы не пропустить ни одного участка выберите определенную последовательность прощупывания и придерживайтесь ее. Самым удобным вариантом является исследование по спирали от соска кнаружи (расширяющимися кругами) или снаружи по направлению к соску (по суживающимся кругам).

Обратите внимание на наличие любых из следующих изменений:

- участки уплотнения или наоборот заметного размягчения в молочной железе.
- болезненность при ощупывании
- любые другие изменения консистенции молочной железы

Шаг 6. Прощупайте круговыми движениями правую и левую подмышечные впадины.

Важно проводить самообследование регулярно, что позволит изучить особенности нормального строения молочных желез, выявить наличие постоянных уплотнений, запомнить их расположение и при следующем обследовании определить, появилось образование вновь или было на этом месте давно.

Раз в полгода осмотр и пальпацию молочных желез должен проводить маммолог (онколог) или гинеколог, использовать дополнительные методы обследования: ультразвуковое исследование (женщинам моложе 40 лет) и маммография (женщинам старше 40 лет).

Врач-методист ГКУЗ НСО «РЦОЗ иМП»

Н.С. Виноградова

Статья подготовлена с использованием источников:

<https://oncotest-clinic.ru/dlya-patsientov/samoobsledovanie-molochnoj-zhelezy>