

ПАМЯТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН «Профилактика рака молочной железы»

Рак молочной железы – это самая распространенная среди женщин форма рака. Однако обнаруженное своевременно, это заболевание успешно поддается лечению.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти треть всех заболевших раком молочной железы женщин имеют возраст моложе 45 лет.

Профилактика рака молочной железы заключается в выполнении несложных правил, знать которые должна каждая женщина.

Самостоятельное обследование

Старайтесь проводить самообследование молочных желез как можно чаще – не реже 1 раза в месяц, а в идеале ежедневно.

1. Остановитесь перед зеркалом и тщательно осмотрите свою грудь с опущенными руками. Обратите внимание на ее размеры, форму и симметричность, а также на внешний вид кожи и сосков.

2. Повторите те же действия, подняв руки за голову.

3. Поднимите правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями левой руки прощупайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Проделайте то же самое с левой грудью.

4. По очереди сдавите соски у основания большим и указательным пальцами и осмотрите их на предмет каких-либо выделений.

5. Обследуйте грудь в положении лежа, прощупывая ее круговыми движениями по направлению от края к соску.

6. Круговыми движениями прощупайте левую и правую подмышечную области, обращая внимание на наличие уплотнений и посторонних образований.

Самообследование следует проводить на 6-12 день от начала менструации.

Тревожные симптомы

Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:

- уплотнения или посторонние образования в молочной железе;
- выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации;
- изменение структуры или цвета кожи молочной железы (сморщенная, покрасневшая, рябая кожа);
- увеличение или уменьшение молочной железы в размерах;

- изменение формы молочной железы;
- уплотнения в подмышечной области.

При выявлении у себя таких тревожных признаков следует незамедлительно обратиться к врачу!

Факторы риска рака молочной железы

- возраст старше 40 лет;
- случаи рака молочной железы, яичников, прямой кишки у близких родственниц по материнской линии;
- наличие доброкачественных образований молочной железы;
- гормональные нарушения;
- гиподинамия и избыточная масса тела;
- поздние первые роды;
- непродолжительное и неполнценное грудное вскармливание;
- травмы молочных желез, в том числе ношение неправильно подобранного нижнего белья;
- стрессы;
- вредные привычки (употребление алкоголя и табакокурение);
- женское одиночество.

Как предупредить возникновение рака молочной железы

1. Не реже 1 раза в месяц проводите самообследование молочных желез.
2. Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники по месту жительства.
3. Дважды в год посещайте врача акушера-гинеколога.
4. Если вы старше 39 лет – не реже 1 раза в 2 года проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача по месту жительства).
5. При посещении солярия, а также отдыхая на пляже, загорайте с закрытой грудью.
6. Правильно питайтесь и ведите полноценную жизнь.
7. Страйтесь избегать серьезных стрессов.

Алгоритм действий при обнаружении у себя тревожных симптомов

- 1. При малейшем подозрении на патологию молочных желез – незамедлительно обращайтесь к лечащему врачу– онкологу, терапевту или акушеру-гинекологу.**
2. Консультация врача включает сбор жалоб и анамнеза, осмотр молочных желез и регионарных лимфоузлов (подмышечных, шейных и надключичных). Осмотрены обязательно должны быть обе молочные железы, а не только та, по поводу которой вы обратились.
3. При наличии показаний вы будете направлены на дообследование: маммография у женщин в возрасте старше 39 лет, УЗИ молочных желез у женщин моложе 39 лет. Обследования проводятся бесплатно, по направлению врача. При посещении врача будьте готовы сообщить дату вашей последней менструации, так как это может оказаться на качестве исследования.
4. При необходимости маммография может быть дополнена УЗИ молочных желез. Следует помнить, что не все выявленные при обследовании изменения свидетельствуют о злокачественной патологии, и часто могут быть пролечены по месту жительства.
5. В случае возникновения подозрения на онкологическое заболевание молочной железы, врач выдает направление в поликлинику Республиканской больницы.
6. В день и час, обозначенные в момент записи, осуществляется прием пациента врачом-онкологом поликлиники Республиканской больницы. На прием к врачу следует принести результаты маммографии, УЗИ молочных желез или любых других обследований, выполненных ранее по поводу патологии молочных желез по месту жительства или в других учреждениях.
7. Дальнейшая тактика является индивидуальной, и будет подробным образом разъяснена вам врачом Республиканской больницы.

Запомните!

Поставить окончательный диагноз злокачественного образования молочной железы или окончательно отвергнуть его может только врач-онколог. Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени и постановке неверного диагноза.

Помните – ваше здоровье в ваших руках! Ваши правильные действия могут спасти жизнь.

Самообследование груди: инструкция

1



2

Поднимите руки вверх и осмотрите каждую молочную железу сначала спереди, а потом с обеих сторон.

3

Прощупывайте грудь тремя фалангами средних пальцев руки (в положении стоя).



Начните с верхней четверти, постепенно продвигаясь по часовой стрелке. Прощупывание левой молочной железы производится правой рукой, а правой молочной железы - левой рукой.

4

Осторожно сожмите соски посмотрите, нет ли выделений. Кровянистых выделений быть не должно!

5

Обязательно прощупайте молочные железы по кругу, каждую четверть по порядку, в положении лежа. Обследуйте подмышечные впадины на предмет уплотнений поочередно, заводя руку с исследуемой стороны за голову.

Проводите процедуру ежемесячно!



Запомните! Вы проводите самообследование с целью убедиться в том, что Вы здоровы, а не для того, чтобы найти болезнь.

Регулярное самообследование, которое следует проводить на 6-12 день менструального цикла, позволяет контролировать состояние молочных желез и помогает выявить ранние признаки заболевания.