



Інформаційний бюлетень

Всесвітній день боротьби з раком грудей

Всесвітній день боротьби з раком грудей проводиться щорічно 15 жовтня.

Мета проведених в цей День заходів - звернути увагу суспільства на проблематику раку грудей, покращити знання з цього питання, з тим, щоб стала можливим діагностика захворювання на початковій стадії, та здійснено належного лікування.

Рак молочної залози - одне з найпоширеніших онкологічних захворювань серед жінок, вік яких вже наближається до сорока років, але й чоловіки не захищені від нього. За статистикою, воно зустрічається у них в 100 разів рідше, ніж у жінок, але все одно цілком можливо. У всьому світі в останні десятиліття розгорнулася кампанія по боротьбі з раком молочної залози. Міжнародним символом організацій і приватних осіб, котрі підтримують програму боротьби з раком молочної залози є рожева стрічка (англ. pink rib-bon).



Фактори ризику, які підвищують можливу появу цієї недуги:

- родичі першої лінії (мама, бабуся, сестра, тітка), які хворіли на рак грудей;
- відсутність вагітностей та пологів;
- перша вагітність у 30 років і старше;
- вік старше 40 років;
- ранній початок менструацій — у віці до 12 років;
- пізня менопауза — після 55 років;
- безперервне вживання гормональних контрацептивів протягом тривалого часу, а також гормональної замісної терапії у менопаузі;
- цукровий діабет;
- надмірна вага та ожиріння;
- куріння;
- зловживання алкоголем;
- гіпертонічна хвороба;
- перенесений раніше рак грудей або рак яєчника;
- вплив джерел радіації.

До факторів ризику належить також недостатнє вигодовування груддю, часті аборти, травми молочної залози, порушення сексуального життя, малорухомий спосіб життя, недостатнє вживання фруктів і овочів

та стреси. Підвищують ризики і супутні гінекологічні та ендокринні патології. Адже молочна залоза – гормонозалежна, чутливо реагує на будь-які зміни у яєчниках, надниркових залозах, щитоподібній залозі тощо.

Рак молочної залози на ранніх стадіях (I-й і II-й) має безсимптомний перебіг і не завдає болю. Привернути увагу мають дуже хворобливі місячні, болі в молочних залозах.

Симптоми, що дають підстави запідозрити рак молочної залози:

- прозорі або кров'янисті виділення з грудей;
- втягнення соска у зв'язку з проростанням пухлини у шкіру;
- зміна кольору або структури шкіри грудей (набряк, збільшення або зменшення розмірів);
- ущільнення або новоутворення у молочних залозах;
- ерозії, кірочки, лусочки, виразки в зоні соска, ареоли;
- збільшення пахвових або надключичних лімфовузлів.



Інформаційний бюлетень

Профілактика раку молочної залози

Для запобігання раку молочної залози важливо дотримуватися здорового способу життя відмовитись від куріння, алкоголю, регулярно займатися фізичною активністю і підтримувати нормальну масу тіла. Щоб виявити пухлину на ранній стадії розвитку, необхідно регулярно проходити обстеження. Всі жінки від 40 до 49 років повинні проходити мамографію раз в 1-2 року, а жінкам після 50 років наполегливо рекомендують обстежитися щорічно. Молодим жінкам, які не досягли 40 років, слід раз в 1-2 року робити УЗД - діагностику. Важливим для здоров'я жінки є щорічні профілактичні огляди у мамолога, гінеколога. Мамографія – найефективніший метод ранньої діагностики патології молочної залози, дозволяє виявити пухлини від 0,3 см з достовірністю 75-95%. Окрім того, бажано раз на місяць обстежувати себе самостійно.

Огляд молочних залоз рекомендовано проводити щомісяця на 8-12-й день менструального циклу. Стати перед дзеркалом. Оглянути молочні залози. Зверніть увагу на наявність будь — яких змін форми грудей, зовнішній вигляд шкіри та сосків.

Підняти руки за голову і оглянути обидві грудні залози.

Правою долонею пропальпувати ліву молочну залозу кінчиками великого і вказівного пальців, стиснути сосок, звернути увагу на наявність виділень та їх характер. Пропальпувати ліву підпахвинну та ліву надключичну ділянки. Таким же чином обстежити праву молочну залозу.

Якщо залоза великого розміру, її необхідно підтримувати знизу лівою рукою – ліву, правою – праву, а долонею протилежної руки по черзі пропальпувати молочні залози.

Лежачи на спині, ліву руку треба покласти за голову, а долонею правої руки обстежити ліву молочну залозу. Таким чином треба обстежити і праву молочну залозу.

У випадку будь-яких змін у грудних залозах, при появі будь-яких симптомів негайно зверніться до свого сімейного лікаря для повноцінної та якісної діагностики. У жодному разі не займайтеся самолікуванням.



Інформаційний бюлетень

Техніка самостійного обстеження молочних залоз

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p>  <p>Огляньте перед дзеркалом форму грудей, зовнішній вигляд шкіри та сосків.</p> | <p>2</p>  <p>Підніміть руки догори та огляньте свої груди, спочатку спереду, потім з обох сторін.</p> | <p>3</p>  <p>В положенні стоячи надавити на груди трьома середніми пальцями руки.</p> | <p>4</p>  <p>Почніть з верхньої чверті - тканина тут зазвичай щільніша, далі просувайтесь за годинниковою стрілкою.</p> |
| <p>5</p>  <p>Потім стисніть кожен сосок окремо між великим та вказівним пальцями, подивіться, чи не виділяється рідина.</p> | <p>6</p>  <p>Продовжте обстеження лежачи - знову по колу, кожную чверть по черзі.</p> | <p>7</p>  <p>Нащупайте пальцями лімфовузли у області пахв</p> | <p>При самообстеженні молочних залоз звертайте увагу на всі зміни у грудях, такі як:</p> <ul style="list-style-type: none">- Нагрубання молочних залоз;- Стягнута чи набрякла шкіра;- Почервоніння, запалення;- Виділення з сосків. <p>Якщо Ви помітили хоча б одну з перерахованих ознак, обов'язково зверніться до свого лікаря</p> |