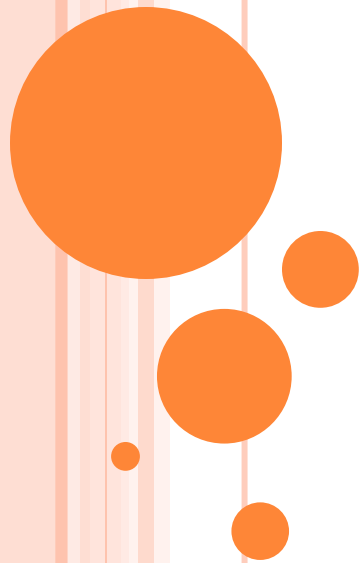


ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ОГБУЗ «Ивнянская ЦРБ»



ЭПИДЕМИОЛОГИЯ

- Ежегодно происходит около 1,38 миллиона новых случаев заболевания и 458 000 случаев смерти от рака молочной железы;
- На сегодняшний день рак молочной железы является самым распространенным видом рака среди женщин во всем мире, как в развитых, так и в развивающихся странах.



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Наличие рака молочной железы в семейном анамнезе увеличивает риск в два-три раза.
- Некоторые мутации, особенно BRCA1, BRCA2 и p53, приводят к крайне высокому риску развития рака молочной железы. Однако такие мутации происходят редко, и на них приходится незначительная доля общего числа случаев рака молочной железы.
- Репродуктивные факторы, связанные с продолжительным воздействием эндогенных эстрогенов, такие как раннее появление менструаций, поздний климакс, позднее рождение первого ребенка, входят в число самых важных факторов риска развития рака молочной железы.



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Экзогенные гормоны также способствуют повышению риска развития рака молочной железы. Пользователи оральных контрацептивов и заместительной гормонотерапии подвергаются более высокому риску по сравнению с женщинами, не использующими их. Грудное вскармливание обладает защитным эффектом.
- Употребление алкоголя
- Излишний вес и ожирение
- Низкая физическая активность
- Курение



СИМПТОМЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- На первоначальных стадиях рак груди протекает бессимптомно. Чаще всего его обнаруживают при самообследовании (при пальпации выявляется плотное образование в железистых тканях), а также во время ультразвукового сканирования груди, маммографии и других диагностических исследований;
- Внешние симптомы появляются уже на поздних стадиях, когда возможность полного излечения снижается.



СИМПТОМЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- появление безболезненных плотных новообразований, которые можно прощупать вручную;
- визуальное изменение очертаний и формы груди;
- деформация кожи (сморщивание или втяжение молочной железы);
- постепенно развивающийся дискомфорт и болезненность;
- кровянистые выделения из молочной железы;
- втяжение, припухлость или уплотнение соска;
- увеличение подмышечных лимфатических узлов со стороны пораженной груди.





„СИМПТОМ
умбиликации“



ПРОФИЛАКТИКА

- ежемесячные самообследования и ежегодные обследования у маммолога;
- своевременное обнаружение и лечение патологий половых органов, обменных заболеваний, гормональных сбоев;
- избегание действия канцерогенов;
- продолжительное кормление ребенка грудью (как минимум, до полугодовалого возраста);
- отказ от проведения абортов;
- избегание стрессов;
- защита груди от травм;
- отказ от продолжительного пребывания на солнце;
- Отказ о курения и употребления спиртного



ПРОФИЛАКТИКА

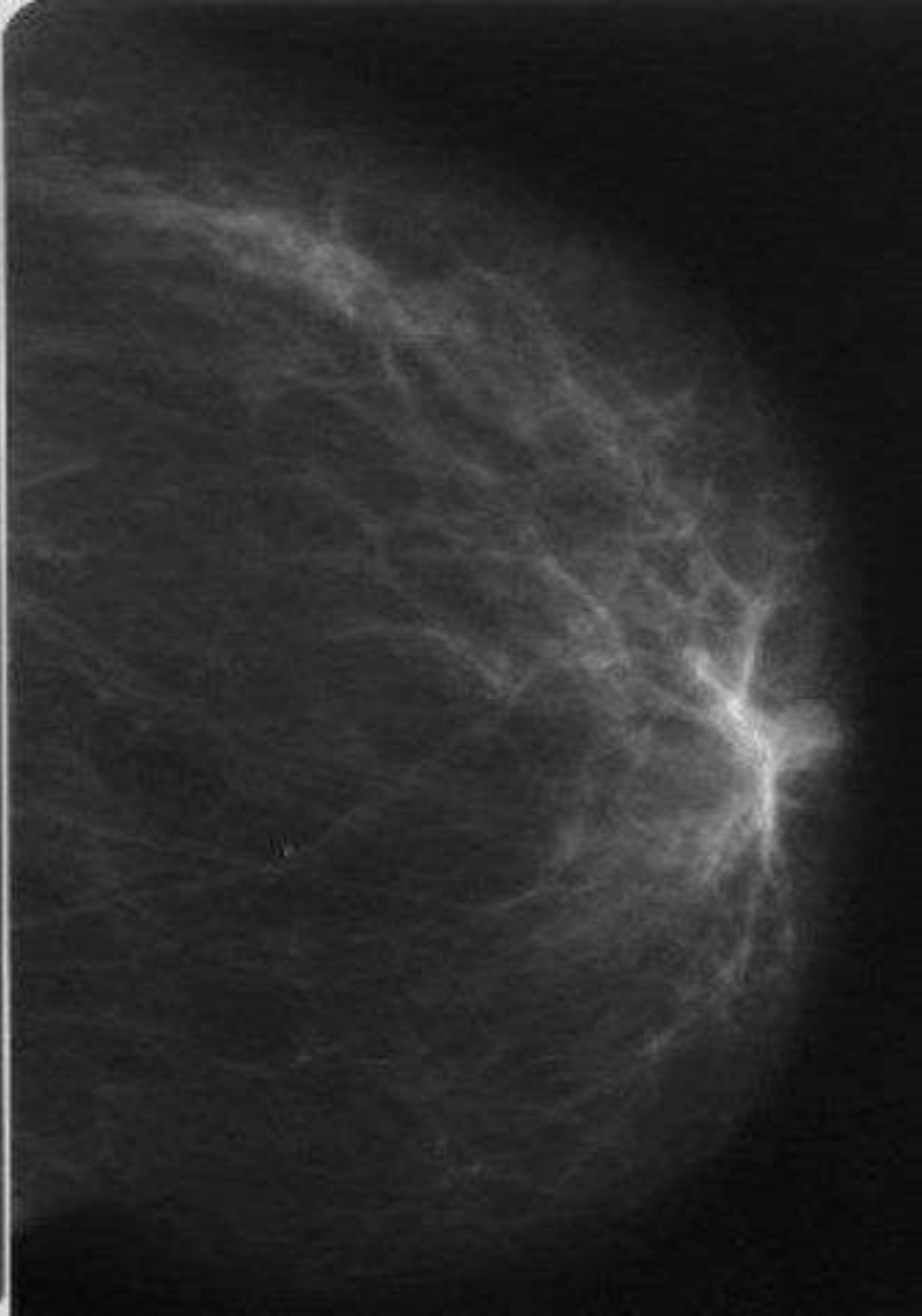
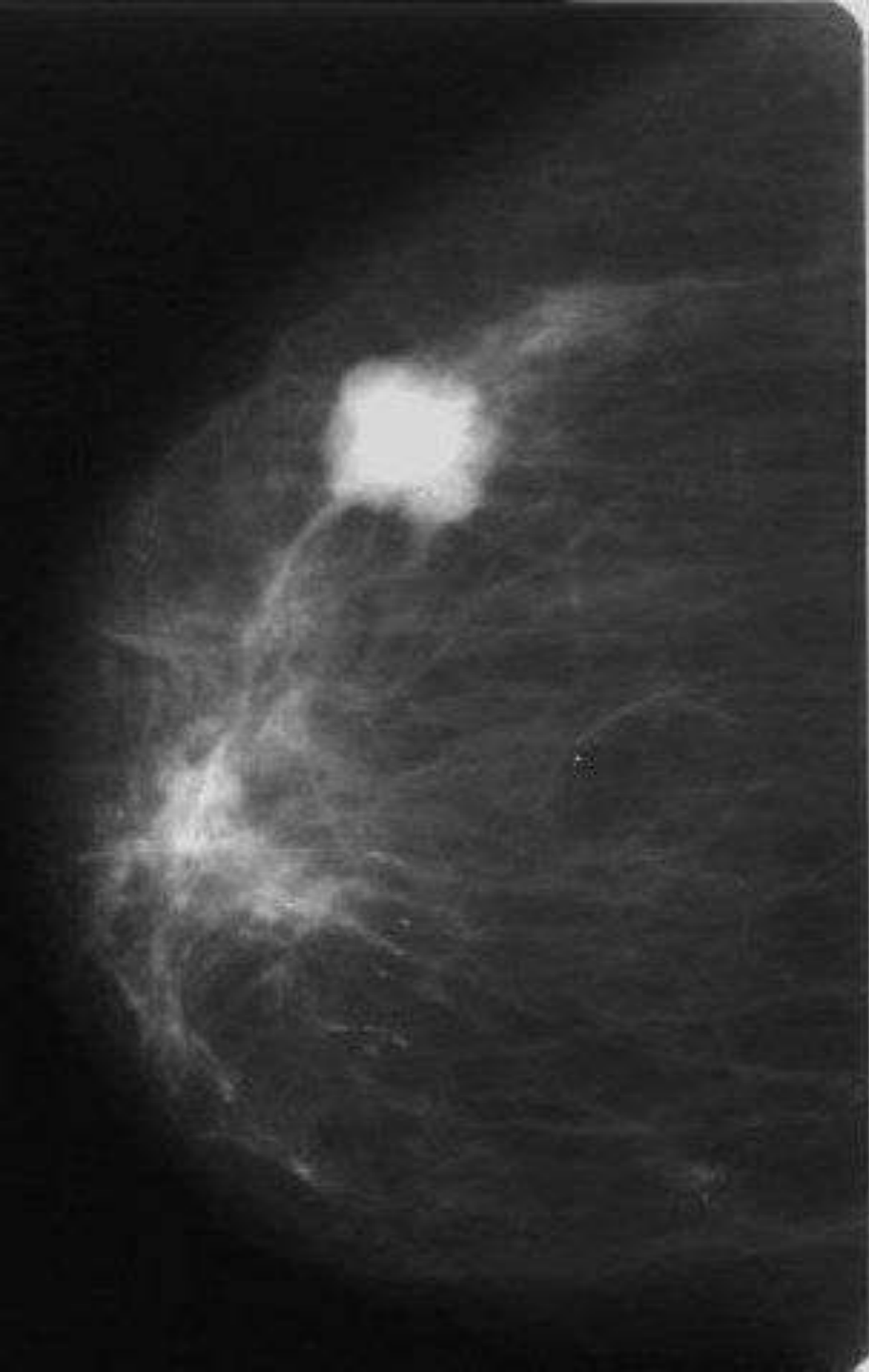
Рациональное питание +
Физическая активность +
Отсутствие вредных привычек
=
снижение заболеваемости раком
молочной железы в долгосрочной
перспективе.



РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ

- Маммография (УЗИ молочных желез) при прохождении диспансеризации, профилактических и периодических медицинских осмотров;
- Самообследование молочных желез





САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



1
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



2
Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



3
В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4
Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



5
Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6
Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7
Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога.

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.