



Рак молочной железы – самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин. Ежегодно жизнь десятков тысяч женщин могла бы быть спасена, если бы они следовали рекомендациям по раннему выявлению опухолей молочной железы.

Факторами риска развития таких заболеваний являются:

- Гормональные изменения в организме - нарушение обмена женских гормонов – эстрогенов;
- Возраст старше 35 лет;
- Травмы молочной железы;
- Нелечённые доброкачественные новообразования молочной железы;
- Хронические стрессы;
- Раннее половое созревание и поздний климакс;
- Воспалительные гинекологические заболевания;
- Нерожавшие и не кормящие женщины.

Самым действенным и доступным методом выявления патологии молочной железы является регулярное обследование, и прежде всего **самообследование молочных желез**. Каждая женщина способна заметить малейшие изменения в молочных железах и вовремя обратиться к специалисту.

Самообследование молочных желез необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-12 день менструального цикла, считая от первого дня менструации, а женщинам в менопаузе – ежемесячно. Самообследование состоит из осмотра и ощупывания молочных желез в положении стоя и лежа при хорошем освещении. Регулярно осматривайте белье, обращая внимание на наличие пятен (крови, белковые выделения) в местах соприкосновения соска с бельём.

Обследование в положении стоя

Встаньте перед зеркалом прямо. Внимательно осмотрите свои молочные железы. Убедитесь в том, что они одинаковые по форме и размеру, а нижние их границы расположены на одном уровне. Обратите внимание на форму и изменение цвета кожи, наличие отёчности, впадин на коже или ее шелушение. Осмотрите соски - нет ли втяжений, изменений цвета кожи, изъязвлений.

1. Положите руки на бока – осмотрите обе молочные железы.
2. Повернитесь вправо – осмотрите левую железу.
- Далее повернитесь влево – осмотрите правую железу.

3. Заложите руки за голову и в этом положении осмотрите обе молочные железы. В положении руки за головой повернитесь вправо – осмотрите левую молочную железу. Точно также повернитесь влево и осмотрите правую молочную железу. В конфигурации желез не должно быть отклонений от нормы и в положении с поднятыми руками.

4. Правой ладонью ощупайте левую молочную железу – нет ли затвердений, уплотнений, узлов. Если железа больших размеров, то необходимо поддержать ее снизу: левой рукой левую железу, правой – правую, а ладонью противоположной руки ощупать попеременно молочные железы. Необходимо внимательно пальпировать всю ткань железы и подмышечную область.

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

Обследование в положении лежа

Правую руку заложите за голову, а ладонью левой руки ощупайте правую молочную железу. Подобным образом обследуйте левую железу.

Положите под правую лопатку маленькую подушку или сложенное в несколько раз одеяло и опустите правую руку. Пальцами левой руки ощупайте правую молочную железу и правую подмышечную впадину. Кончиками пальцев тщательно прощупайте всю молочную железу. Продвигать пальцы надо по часовой стрелке от центра к периферии так, чтобы был прощупан каждый участок. Слегка сожмите сосок, определите наличие выделений. Затем то же самое надо проделать с другой стороны.

Сигналами тревоги» являются:

- Узел в молочной железе;
- Изменение очертаний железы;
- Приподнятость железы;
- Складки или углубления на коже;
- Втяжение соска;
- Кожа, напоминающая корочку лимона;
- Выделения из соска.

Самообследование направлено прежде всего на получение доказательств отсутствия заболеваний. Если вы считаете, что обнаружили у себя какое-то отклонение, либо если с момента последнего обследования появились заметные изменения, разумно обратиться к врачу, даже если нет уверенности в правильности своей находки. Отметьте для себя местоположение опухоли или изменения. Большая часть опухолей не являются злокачественными, но только врач может определить наличие патологии. Даже если будет выявлен рак молочной железы, лечение будет эффективно при выявлении опухоли на раннем этапе. Никогда не откладывайте посещение врача «на завтра». Это может спасти Вашу грудь и Вашу жизнь.

Наличие любых «непривычных» изменений в молочных железах является прямым показанием для обращения к врачу, желательно к специалисту маммологу по месту медицинского обслуживания или в поликлинику Республиканского клинического онкологического диспансера (г. Ижевск, ул. Ленина, 102).

Не лечитесь самостоятельно или по совету знакомых. Применение грелок, припарок, компрессов без рекомендации врача может привести к тяжелым последствиям.

Кроме ежемесячного самообследования, каждой женщине рекомендуется ежегодно проходить осмотр у гинеколога, женщинам старше 35 лет делать УЗИ и маммографию молочных желез один раз в два года, а после 50 лет – ежегодно.

Большинство проблем, которые могут возникнуть с каждым, решаются достаточно просто. Главное – доверить их решение профессионалам, поскольку, по словам Гёте: «Можно видеть и понимать только то, что знаешь».

Заболевания молочной железы, в том числе и рак молочной железы в настоящее время надежно излечимы.

Помните, чем раньше обнаружена опухоль, тем успешнее будет лечение.

*БУЗ УР «Республиканский онкологический диспансер МЗ УР»
БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»*