

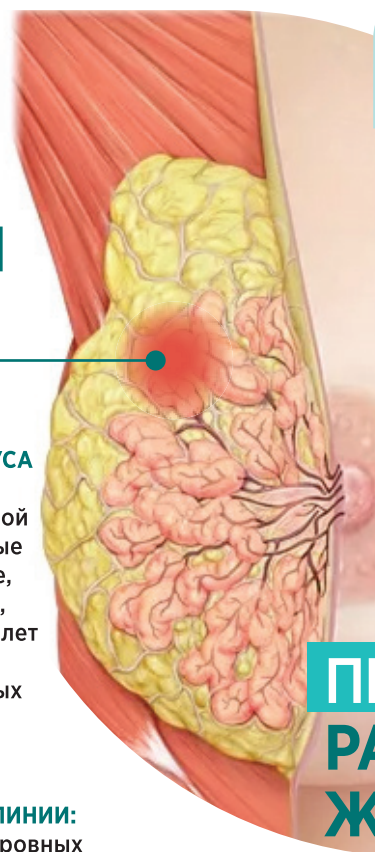
ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСА В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ, на что могут повлиять болезни печени, эндокринной системы, хронические воспалительные процессы яичников, переохлаждение, травмы, частые стрессовые ситуации, рождение первого ребёнка после 30 лет или отсутствие детей, ожирение, бесконтрольное применение оральных контрацептивов и заместительной терапии;

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ: рак яичников и молочной железы у кровных родственников, рак грудной и предстательной железы у родственников по мужской линии;

ВОЗРАСТ, т.к. в период наступления менопаузы (40-60 лет) происходит снижение адаптационных возможностей и устойчивости эндокринной системы, хотя в последние десятилетия это заболевание стало встречаться и у молодых женщин;

ЧАСТОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ПОД ПРЯМЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ;
ПРЕРЫВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ (АБОРТЫ);
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ХОЛЕСТЕРИНА, САХАРА.



НА РАННЕЙ СТАДИИ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО.

ПО МЕРЕ РОСТА ОПУХОЛИ ВОЗНИКАЮТ УПЛОТНЕНИЯ ИЛИ ПРИПУХЛОСТЬ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ИЛИ ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ, ВТЯЖЕНИЕ КОЖИ НАД ОПУХОЛЬЮ, ИНОГДА — ПОКРАСНЕНИЕ, ОТЁК И ЖЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ ГРУДИ, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ, МОКНУТИЕ СОСКА.

ИНОГДА ОПУХОЛЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО КРОВЯНИСТЫМИ ИЛИ ЖЕЛТЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ ИЗ СОСКОВ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

СЛЕДУЕТ ВСТУПИТЬ В ГОСУДАРСТВЕННУЮ КРАЕВУЮ ПРОГРАММУ СКРИНИНГА, целью которого является раннее выявление и лечение бессимптомного рака. Это можно сделать, начиная с 40 лет (программа действует до 65 лет). Бесплатно по полису ОМСВ поликлинике по месту жительства проводится маммография (выявление заболеваний молочной железы).

Поскольку молочные железы и репродуктивные органы женщины представляют единую систему, помимо маммографии **НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ТЕСТ НА УРОВЕНЬ МАРКЁРА СЫВОРОТКИ КРОВИ СА-125 (ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ЯИЧНИКОВ) И ЦИТОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МАЗКОВ ШЕЙКИ МАТКИ.** Кроме того, очень важно регулярно- 1 раз в 3 года проходить диспансеризацию (в год, когда возраст делится на 3).

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

ПРОВОДИТСЯ 1 РАЗ В МЕСЯЦ (В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ «КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ»)



Стоя перед зеркалом с опущенными руками, затем с поднятыми вверх руками, обращая внимание на изменение формы или размера одной из молочных желёз, наличие выделений из соска, на его втяжение, изменение формы ареолы, на участки втяжения или выбухания молочной железы.



Ощупывание (пальпация) осуществляется стоя, а затем лёжа на спине в 3 положениях: рука поднята вверх, за голову; рука отведена в сторону; опущена вниз вдоль тела. Кончиками пальцев противоположной руки проводятся круговые негрубые движения по часовой стрелке от области соска к периферии железы.



В положении лёжа под лопатку со стороны обследуемой молочной железы подкладывается плоская подушечка. Для выявления выделений из сосков внимательно осматривается бельё, умеренно сдавливается пальцами каждый сосок.

ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ МАММОЛОГУ ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ ИЛИ ИСКЛЮЧЕНИЯ ДИАГНОЗА.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**ЗАНИМАЮТ ЛИДИРУЮЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ СРЕДИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН,
ЯВЛЯЮТСЯ ОДНОЙ ИЗ ТРЁХ НАИБОЛЕЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ
НОВООБРАЗОВАНИЙ В МИРЕ.**

В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО:

- ♥ постараться так спланировать свою карьеру, чтобы рождение детей состоялось до 30 лет;
- ♥ после рождения ребенка важно полноценное кормление грудью до 1 года;
- ♥ не переохлаждаться;
- ♥ зимой и весной принимать препараты, содержащие витамины А, В1, В2, С,Е и микроэлементы — йод, селен;
- ♥ проводить курсы профилактического лечения и лечения обострений хронических заболеваний репродуктивной системы, печени, щитовидной железы;
- ♥ научиться справляться со стрессами;
- ♥ полноценно отдыхать: сон должен быть не менее 6-8 часов;
- ♥ заниматься закаливанием;
- ♥ избегать длительного пребывания на пляже под прямыми солнечными лучами;
- ♥ ограничить употребление высококалорийной пищи, ввести в меню больше овощей и фруктов;
- ♥ проконсультироваться с врачом о мерах предохранения нежелательной беременности;
- ♥ ограничить пользование телевизором, компьютером, мобильным телефоном до 20 часов в неделю;
- ♥ отказаться от вредных привычек (употребление алкоголя, курение), если они имеются;
- ♥ собрать сведения о заболеваниях и причинах смерти ближайших родственников.



ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

Дежурный администратор:
+7 914 674-44-50

Телефон горячей линии:
8 (924) 733-55-25
В рабочие дни с 8:00 до 17:00

Приемный покой, регистратура:
8 (423) 232-98-16, доб. 409
8 (423) 240-33-70, доб. 311

ул. Русская, 59
www.oncoprim.ru
@ onco_prim

Источник: ГБУЗ «Клинико-
диагностический центр»



ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР



**ПРОФИЛАКТИКА
РАКА МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ**

11-15 ОКТЯБРЯ
**неделя борьбы с раком
молочной железы**