

Всеукраїнський день боротьби з захворюванням на рак молочної залози

20 жовтня



РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ посідає третє місце за розповсюдженістю в світі і займає визначне положення серед онкологічних захворювань у жінок складаючи 1/5 від усіх форм раку.

Рак молочної залози рідко визначається у жінок віком від 25 до 30 років, однак розповсюдженість його швидко росте у віковій групі 30 – 70 років. Найбільший приріст захворюваності відзначають у віці старше 40 років, що стає предметом хвилювання жінок середнього віку.

Злоякісні новоутворення молочної залози є однією з актуальних проблем в Україні, оскільки посідають лідируюче місце в структурі онкологічної захворюваності жіночого населення, часто вражаючи жінок працездатного віку .

ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РИЗИК

Точно встановлені чотири основні групи факторів ризику розвитку раку молочної залози .

- родинний анамнез раку молочної залози (мати або сестра),
- наявність в анамнезі раку однієї з молочних залоз,
- порушення менструальної функції,
- репродуктивні фактори.

Кожна жінка може зберегти себе від раку молочної залози. Для цього потрібно знати прийоми самообстеження молочних залоз. Володіння цими прийомами дає можливість виявити не тільки ущільнення які можуть бути початком для розвитку раку, але і злякисну пухлину в початковій стадії її розвитку.

Встановлено, що рак не виникає в здорових тканинах організму, він може з'явитися тільки на фоні довготривалих захворювань: різних форм мастопатій. Мастопатія – дисгормональне захворювання, яке розвивається на фоні різних патологічних станів:

1. Використання комбінованих естрогенних пероральних контрацептивів з раннього віку протягом багатьох років.
2. Захворювання щитовидної залози, яєчників, надниркової залози, печінки, порушення репродуктивної функції, лактації.
3. Порушення статевого життя, нерегулярне статеве життя.
4. Вживання жирної і висококалорійної їжі, надлишкова маса тіла, регулярне споживання алкоголю.

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

Список профілактичних заходів значний:

- зміна навичок харчування, зменшення споживання жиру,
- дозована фізична активність для підтримання нормальної маси тіла,
- регулярне обстеження у лікаря (сімейний лікар, лікар – маммолог, лікар – акушер - гінеколог),
- самообстеження молочних залоз,
- проведення інструментальних обстежень (УЗД молочних залоз, мамографія) з регулярністю, визначеною лікуючим лікарем.

РАННЄ ВИЯВЛЕННЯ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Методами виявлення раку молочної залози є: самообстеження, фізикальне обстеження молочної залози, рентгенівська маммографія, УЗД молочних залоз, визначення маркерів пухлинного росту.

Оцінка ущільнення в молочній залозі потребує: вивчення анамнезу захворювання, фізикального обстеження, УЗД молочних залоз, направлення до маммолога для проведення обстеження (пункційної біопсії, діагностичної маммографії, гістологічного і цитологічного дослідження, коли є виділення з молочних залоз).

Пацієнтки з симптомами захворювань молочних залоз (дифузні вузлові зміни та больові відчуття в молочних залозах, що не пов'язані з менструальним циклом), пацієнтки з сімейним анамнезом раку молочної залози, повинні направлятись на мамографічне дослідження.

МАММОГРАФІЯ

Рентгенівське мамографічне дослідження все більше використовується для скринування асимптоматичного перебігу захворювань у жінок, у яких пухлини не визначаються пальпаторно. Мамографічне обстеження молочних залоз кожні 1 – 3 роки може значно знизити смертність серед жінок віком 50 – 70 років.

Мамографія 1 раз на рік рекомендована всім жінкам від 50 до 70 років, жінкам від 40 до 50 років – кожні 2 роки.

САМООБСТЕЖЕННЯ ГРУДЕЙ

Проста не шкідлива процедура, що має значні можливості. Більшість випадків раку грудей виявляють самі жінки. Краща обізнаність про загрожуючі зміни і про те, що треба робити, коли вивлені ущільнення, можуть прискорити діагностику та лікування раку.

Схема обстеження включає шість зон обстеження:

- навколососкова,
- підпахвинна,
- чотири долі - квадранти.

ЯК РОБИТИ САМООБСТЕЖЕННЯ

Рекомендований час самообстеження - перші 7-10 днів після менструації, бо саме у цей період молочна залоза не буває напруженою чи збільшеною. У випадку, якщо менструацій у жінки не має, варто робити обстеження завжди в одне й теж число місяця. Самообстеження складається з трьох основних моментів: огляд у трьох положеннях. прощупування молочних залоз, прощупування пахвових западин.

1.Огляд проводиться перед зеркалом при гарному освітлені у таких положеннях :

- руки на поясі
- руки підняті вгору з долонями на потилиці ,
- руки опущені .

Ваше завдання - з'ясувати чи не з'явилися ознаки хвороби .

Ознаками хвороби можуть бути :

- втягнення або випинання ділянки шкіри молочної залози;
- втягнення соска, відхилення соска убік;
- зміна звичайної форми або розміру однієї з молочних залоз;
- деформація ареоли – пігментованої ділянки шкіри навколо соска;
- зменшення радіусу ареоли;
- виділення з соска жовтуватого кольору або кров'янисті;
- почервоніння шкіри молочної залози, ущільнення шкіри молочної залози, набряклість;
- виразки або злущування шкіри на соску.

2.Прощупування молочних залоз здійснюється стоячи або лежачи.

Краще це робити лежачи, тому що у цьому випадку м'язи розслаблені, що надає можливість не пропустити жодної ділянки молочної залози .

Дослідження проводиться у таких трьох положеннях:

- рука з обстежуваного боку піднята вгору за голову;
- рука спрямована вбік;
- руки лежить вздовж тулуба .

Прощупування здійснюється пучками пальців, акуратно, м'яко. Зручним є такий порядок обстеження: спочатку перевіряють зовнішню половину молочної залози, починаючи від соска, потім - внутрішню, прямуючи від соска до грудини.

Намагайтеся завжди проводити прощупування у тому самому порядку, тими самими рухами, у таких самих напрямках – це надасть вам можливості порівняти теперішній стан молочних залоз із минулим.

Після того, як прощупування молочних залоз закінчено, зверніть увагу на сосок: злегка здавлюючи його та ареолу між пальцями ви повинні визначити - чи немає виділень, а якщо є, то якого характеру.

3. Наприкінці прощупуються пахвові западини, надключичні і підключичні ділянки: там ви можете виявити збільшені лімфатичні вузли.

В разі виявлення будь яких ознак хвороб, наведених вище, варто відразу звернутись до лікаря, для проведення додаткового інструментального та лабораторного обстеження.

Своєчасне проведення обстеження та лікування збереже ваше здоров'я та життя.

За матеріалами вільного доступу інтернет.

Підготувала медичний директор КНП «Черкаська міська консультативно – діагностична поліклініка» Ноговська А.А.