

## О профилактике и раннем выявлении заболеваний молочной железы

Наиболее распространенным заболеванием молочной железы является фиброзно-кистозная болезнь. Общеизвестно, что рак молочной железы встречается в 3-5 раз чаще на фоне диффузных доброкачественных заболеваний молочной железы и в 30-40 раз чаще при узловых формах мастопатии. Статистика свидетельствует о том, что рак молочной железы молодеет. Все чаще это заболевание обнаруживают у молодых женщин.

Факторами риска развития рака молочной железы являются: отягощенная онкологическая наследственность, ранние и частые аборт, отказ от кормления грудью, гормональные нарушения, физические травмы молочных желез, хронический стресс и неудовлетворенность, усталость, тревожные состояния, депрессия, избыточный характер питания, возраст более 35 лет.

Для профилактики заболеваний молочной железы необходимо избегать стрессов, отказаться от курения и алкоголя, избыточной инсоляции и принимать солнечные ванны только в купальнике, защищающем молочные железы, а также правильно питаться.

Питание должно быть сбалансированным. Существует тесная взаимосвязь между употреблением продуктов, содержащих метилксантины («энергетические» напитки, кофе, крепкий чай, шоколад, какао, кола) и развитием фиброзно-кистозной болезни (мастопатии). Они способствуют развитию фиброзной ткани и образованию жидкости в кистах, поэтому ограничение или полный отказ от них может существенно уменьшить боли и чувство напряжения в молочных железах. Рекомендуется широко употреблять в пищу морепродукты, йодированную соль и молоко.

Не рекомендуются жирные, консервированные и копченые продукты. Избегайте блюд, приготовленных на термически обработанных жирах. Включайте в рацион продукты, содержащие антиоксиданты, обладающие антиканцерогенным действием. Отдавайте предпочтение злакам, цитрусовым и богатым каротином овощам. Пища, содержащая кобальт, угнетает дыхание атипичных, то есть раковых клеток, сдерживает их деление и рост опухоли. Этим микроэлементом сравнительно богаты: горох, фасоль, белокочанная капуста, морковь, огурцы, салат, свекла, брусника, виноград, земляника, груша, черная смородина, говяжья печень, телятина. Полезны семена подсолнечника, тыквы, орехи, малина, зелень (укроп, петрушка, сельдерей), зеленый чай.

Лучшая профилактика рака молочной железы - регулярное обследование молочных желез и обязательное посещение врача-маммолога. Ранняя диагностика и вовремя начатое лечение в значительной мере способствуют выздоровлению. Поэтому всем женщинам рекомендуется не реже одного раза в год посещать врача-гинеколога и/или маммолога. В промежутках между посещениями врача выявить изменения в молочной железе помогает самообследование. Приемы его не сложны, их выполнение занимает не более 5 минут. Лучше всего осматривать грудь один раз в месяц. При более частых самоосмотрах молочных желез можно не заметить разницы. Молодые женщины должны проводить самоосмотр спустя 4-5 дней после менструации. В этот период грудь не напряжена и безболезненна

при пальпации. После наступления менопаузы (климакса) осмотр рекомендуется проводить каждый первый день месяца.

### **Памятка для населения о приемах самообследования**

**Перед зеркалом:** поднимите руки вверх и медленно повернитесь, оглядывая симметричны ли молочные железы. Положите обе руки за голову. Присмотритесь, нет ли внешних изменений. Положите руки на бедра и напрягите мышцы грудной клетки, присмотритесь, нет ли сморщенных участков, втяжений на коже, ямочек, бугорков или пятен, язвочек вокруг соска, не выделяется ли из него жидкость или кровь при легком надавливании.

**В душе:** намыленной рукой плавно проведите от подмышки в направлении соска, проверяя, нет ли уплотнений под кожей. Положите левую руку за голову, проведите пальцами правой руки вокруг левой груди, делая небольшие кругообразные движения, продвигаясь по направлению к соску. Проверьте, нет ли узлов, уплотнений, болезненных участков. Повторите то же на правой груди, положив правую руку за голову.

**Лежа:** лягте на спину, подложив под плечи сложенное полотенце или плоскую подушку. Положите левую руку за голову, пальцами правой руки делайте круговые движения вокруг левой груди по направлению к соску. Прижмите пальцы сильнее, чтобы прощупать глубокие ткани молочной железы, и более легкими надавливаниями прощупайте железу под кожей. Проверьте область между грудью и подмышечной впадиной и саму подмышку. Смените руку и повторите то же самое на правой груди.

Если Вы заметили изменения, выделения из соска или любое уплотнение, обратитесь к врачу. При постановке диагноза на ранних стадиях в 94% случаев рак можно вылечить.

**Ваше внимательное отношение к себе обеспечит профилактику, более раннее выявление и своевременное лечение грозного заболевания.**