



ГАУЗ «Республиканский центр  
медицинской профилактики»



**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ И РАННЕЙ  
ДИАГНОСТИКЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Казань – 2015 г.

Молочная железа играет важную роль для здоровья женщины. Она служит не только для кормления ребенка, но и является украшением женщины. Но женская грудь нередко приносит массу беспокойств ее обладательницам в связи с различными заболеваниями. За последнее время (20-30 лет) отмечен резкий рост заболеваний молочных желез как злокачественных, так и доброкачественных. Самым распространенным заболеванием молочных желез является фиброно-кистозная мастопатия. Ею страдают от 20 до 60% женщин, чаще в возрасте 30-50 лет.

Клинические наблюдения свидетельствуют, что фиброно-кистозная мастопатия является предраковым заболеванием, поэтому очень важно диагностировать и своевременно лечить заболевания молочных желез.

Рак молочных желез стоит на первом месте по распространенности среди всех злокачественных заболеваний. Ежегодно от рака молочной железы умирает примерно 20000 женщин.

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

### 1) сильновлияющие:

- генетические отклонения;
- воздействие радиации;
- возраст старше 50 лет;
- каждая 10-я женщина с ранее излеченным раком с одной стороны, возвращается с поражением другой молочной железы;
- семейный анамнез (рак молочной железы у родственников первой линии).

### 2) умеренновлияющие:

- ранняя менструация (до 12 лет);
- поздняя менструация (после 16 лет);
- поздний климакс (после 53 лет);
- бездетность;
- первые роды после 30 лет;
- алкоголизм;
- ожирение (особенно после климакса);
- ранний диагностированный рак матки, яичников, толстого кишечника;
- кратковременное вскармливание (менее 6 месяцев);
- гинекологическая патология.

### 3) оказывающие малое влияние:

- оральные контрацептивы, гормональные препараты;
- прерывание первой беременности;
- неврозы, стрессы;
- жирная пища;
- облучение низкочастотными приборами (СВЧ-печь, компьютер);

- травмы молочных желез, мастит;
- эндокринные заболевания, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз.

### **ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.**

- 1) любое появившееся изменение в молочной железе (появление уплотнений, узелков, ассиметрия, изменение цвета, деформация ареолы соска);
- 2) втяжение кожи или соска;
- 3) отечность кожи в виде «лимонной корки»;
- 4) уплотнение в подмышечной области;
- 5) специфические выделения из соска.

При возникновении каких либо жалоб не занимайтесь самолечением, а обратитесь к специалисту.

### **МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.**

- 1) Самообследование молочных желез;
- 2) Профилактические врачебные осмотры;
- 3) Ультразвуковая диагностика (УЗИ);
- 4) Маммография (рентгенологическое исследование);
- 5) Эхография;
- 6) Термография;
- 7) Биопсия (хирургическая, аспирационная);
- 8) Определение в крови опухолевых маркеров.

При обнаружении патологии молочных желез следуйте рекомендациям врача и регулярно проходите диагностику.

### **ДЛЯ СВОЕВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ НЕОБХОДИМО:**

- регулярно посещать врача-маммолога (не реже одного раза в 1-2 года);
- регулярно проводить самообследование молочных желез (не реже одного раза в месяц);
- женщинам моложе 35 лет, а также женщинам во время беременности необходимо регулярно проводить УЗИ молочных желез (один раз в 6 месяцев);
- женщинам старше 35 лет, даже при отсутствии жалоб необходимо проводить маммографические обследования;
- обязательно проводить дополнительные обследования, если они были назначены врачом-специалистом.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

- нормализация половой жизни и профилактика незапланируемой беременности;
- своевременные роды (молочная железа созревает во втором триместре первой беременности);
- грудное вскармливание ребенка более 6 месяцев;
- полноценное лечение и реабилитация гинекологических больных;
- коррекция нарушений функции щитовидной железы;
- отказ от курения;
- питание, ограничивающее жирные продукты и легкоусвояемые углеводы;
- здоровый образ жизни;
- гимнастика и дозированная физическая нагрузка;
- профилактика стрессов. Аутотренинг;
- защита груди от солнечной радиации;
- правильный выбор бюстгалтера (не носите тесных бюстгалтеров, откажитесь от нейлоновых моделей с синтетической прокладкой, не носите ежедневно тугие спортивные бюстгалтеры, модели без бретелек, сдавливающие боковые стороны; никогда не ложитесь спать в бюстгалтере).

**РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА И СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОЗВОЛЯЮТ НЕ ДОПУСТИТЬ ТЯЖЕЛОЙ ПАТОЛОГИИ.**



Адрес ГАУЗ «РЦМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 278-96-11; e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 570-55-08; e-mail: rcmp.rt@tatar.ru