

Рак молочной железы (РМЖ) – злокачественная опухоль, являющаяся второй по распространенности среди всех онкологических патологий, и первой – среди раковых новообразований у пациентов женского пола. Рак груди также занимает первое место в структуре женской смертности – около 16 % от всех случаев смертей. Среди всех онкопатологий, выявляемых ежегодно, РМЖ занимает около 20-25 %. Каждый год количество обнаруживаемых случаев злокачественных опухолей груди возрастает примерно на 1,97 %.

Предотвратить развитие рака молочных желез, повысить шансы на полное выздоровление, не допустить рецидивов после проведенного лечения помогают профилактические мероприятия. Поэтому важно следить за своим здоровьем, не пренебрегать диспансерным наблюдением, скрининговыми осмотрами и обращаться к врачу при появлении даже незначительных симптомов.



### **Общее оздоровление организма**

Рак груди не имеет доказанной связи с питанием, однако, согласно некоторым исследованиям, уменьшение потребления животных жиров и увеличение потребления фруктов, овощей, цельнозерновых культур снизили частоту развития инвазивного РМЖ в исследуемой группе женщин. Поэтому для профилактики рака молочных желез рекомендуется употреблять следующие продукты:

- овощи и фрукты, содержащие бета-каротин – морковь, тыква, хурма, персики;

- спаржевая капуста (брокколи), которая содержит сульфорафан, обладающий в том числе противораковым действием;
- белокочанная капуста;
- помидоры, содержащие большое количество антиоксидантов;
- хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой;
- чеснок.

### **Самообследование молочных желез**

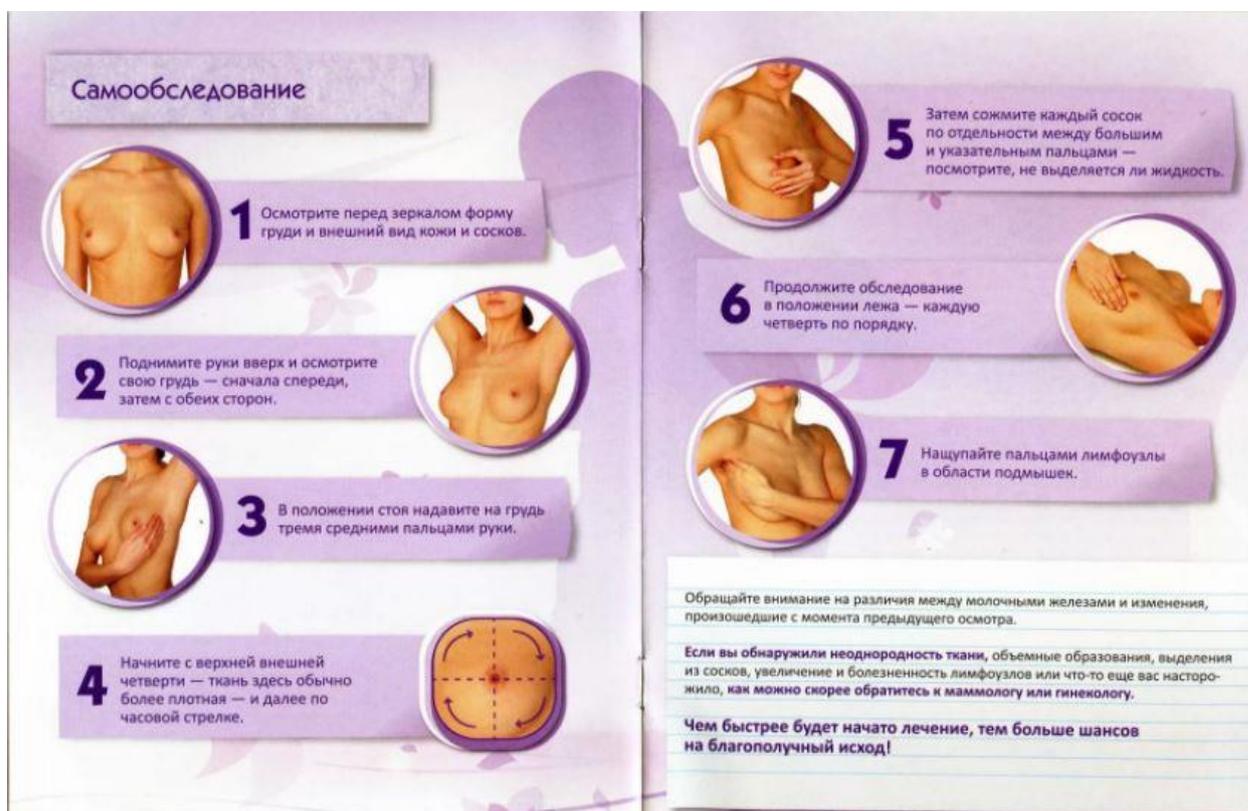
Самообследование груди играет важную роль в профилактике рака. По некоторым данным, около половины обращений к врачу с последующей диагностикой РМЖ связаны с обнаружением пациенткой подозрительного уплотнения во время самостоятельного осмотра груди. Самообследование необходимо проводить всем женщинам, начиная с 18-20 лет, ежемесячно, в первые несколько дней после окончания менструации.

#### ***Этапы самообследования груди:***

1. Осмотреть перед зеркалом грудь, стоя прямо с опущенными вдоль боков руками (оценивается форма молочных желез, их симметричность), обратить внимание на состояние кожи, ареол и сосков.
2. Оценить внешний вид груди в положении с поднятыми руками, сначала стоя прямо перед зеркалом, затем – повернувшись к нему правым и левым боком поочередно.
3. В положении стоя и подняв одну руку вверх, три пальца второй (безымянный, средний, указательный) – положить на грудь со стороны поднятой руки и провести ими пальпацию (прощупывание) железы по следующей схеме: верхняя внутренняя четверть, верхняя наружная четверть, нижняя наружная четверть, нижняя внутренняя четверть.
4. Повторить предыдущий пункт со второй грудью.
5. Надавить на сосок каждой груди и посмотреть – не выделяется ли жидкость.
6. Провести пальпацию каждой молочной железы по описанной схеме в положении лежа.
7. Прощупать область лимфатических узлов в подмышечных впадинах, над и под ключицами, убедиться в отсутствии уплотнений.

При обнаружении любых подозрительных симптомов – изменение формы груди, существенная асимметрия, деформация ареолы, соска, какие-либо кожные проявления, уплотнения внутри молочных желез,

увеличенные лимфоузлы – следует как можно скорее обратиться к врачу.



## Вторичная профилактика рака молочной железы

К методам вторичной профилактики РМЖ относятся диспансерное наблюдение и скрининг. Эти мероприятия помогают выявить злокачественные опухоли груди на ранних стадиях, до появления первых клинических симптомов. В целях вторичной профилактики показаны:

- диспансерное наблюдение у врача-гинеколога – всем женщинам 2 раза в год;
- маммография:
  - в возрасте от 35 до 40 лет – при необходимости по назначению врача,
  - ежегодно с 35 лет – при отягощенной наследственности (случаи РМЖ по прямой линии), либо при выявлении атипических изменений при биопсии,
  - от 40 до 50 лет – с профилактической целью 1 раз в 2 года, при имеющихся факторах риска – ежегодно,

- старше 50 лет – ежегодно.
- УЗИ молочных желез – по показаниям женщинам в возрасте до 40 лет, во время беременности и лактации;
- ежегодное посещение маммолога всем женщинам старше 35-40 лет.



### **Памятка по профилактике рака молочной железы**

Минимизировать факторы риска и предупредить развитие этого опасного заболевания можно, соблюдая несколько простых правил.

- Не пренебрегать ежемесячным самообследованием молочных желез.
- Дважды в год проходить профилактический осмотр у гинеколога.
- Выполнять скрининговое обследование молочных желез с частотой, соответствующей возрасту женщины.
- Избегать стрессов.
- По возможности придерживаться здорового образа жизни, включающего правильное питание, отказ от вредных привычек, посильные физические нагрузки.
- Беречь молочные железы от механических травм.

- Носить удобное нижнее белье, не стягивающее и не деформирующее грудь.
- Не загорать с открытой грудью.

