

Всемирный день борьбы с раком груди.

Ежегодно 15 октября в 44 странах мира проводится Всемирный день борьбы с раком молочной железы. А в России в октябре начинается Всемирный месяц борьбы против рака груди.

Цель проведения Всемирного дня – привлечь внимание общественности к проблемам ранней диагностики и лечения этого заболевания.

Рак молочной железы – одно из самых распространённых онкологических заболеваний, регистрируемых среди женщин.

Ежегодно в Забайкальском крае выявляется около 3 500 новых случаев злокачественных новообразований, из них около 11% случаев - злокачественные новообразования молочной железы у женщин. В структуре онкологических заболеваний женщин в Забайкальском крае так же, как и в России, первое место занимает рак молочной железы.

Каждый год от рака молочной железы умирает более 20 тысяч россиянок. Болезнь стремительно молодеет: все чаще она обнаруживается у лиц в возрасте до 40 лет. Каждая восьмая женщина на протяжении жизни рискует заболеть раком молочной железы. 90% всех случаев рака молочной железы диагностируется у женщин после 40 лет. Проблема онкологических заболеваний стала за последние годы особенно острой не только в России, но и во всем мире. Ежегодно более 10 млн человек заболевают раком молочной железы. По данным экспертов ВОЗ, к 2020 году эта цифра увеличится до 15 млн человек. От рака груди умирают более 6 млн женщин в год.

Факторы риска

Плохая экология, стрессы воздействуют на все наше тело. Почему же молочная железа подвержена злокачественному процессу? Ответ на данный вопрос давно ищут специалисты-онкологи. Из многолетних наблюдений был составлен рейтинг основных факторов риска для возникновения рака молочной железы. Поскольку молочная железа – самый гормонозависимый орган у женщин, на нее влияют магнитные бури, солнечное излучение, образ жизни, душевное состояние и другие причины.

Один из факторов — наследственность, поскольку рак молочной железы может передаваться по материнской линии через определенные хромосомы, в которых есть гены, провоцирующие не только рак молочной железы, но рак яичников. Вероятность развития злокачественного новообразования у носительниц данных генов достигает 40% у женщин в возрасте до 50 лет и 80% у женщин до 70 лет.

С наследственностью соперничает еще одна причина—изменившееся репродуктивное поведение современной женщины, которая, родив ребенка, спешит скорее выйти на работу и занимается карьерой. Природой же заложено другое — рожать потомство и вскармливать его грудью, как можно дольше. Поэтому до сих пор в странах с высоким уровнем рождаемости женщины практически не знают, что такое рак молочной железы.

Правильная репродуктивная жизнь состоит и в регулярной половой жизни, ее отсутствие может привести к развитию опухоли груди. Нарушение гормонального фона приводит к тому, что половые гормоны «атакуют» молочные железы.

Аборты – следующий неблагоприятный фактор для развития новообразования. Беременность запускает процесс, рассчитанный на долгих, два года (беременность и кормление), а после аборта происходит резкое нарушение этого механизма, как следствие изменение гормонального фона. Особенно, неблагоприятное действие вызывает аборт, произведенный в юном возрасте (до 18 лет), риск развития рака у них гораздо выше.

Очень негативно действуют на молочную железу стрессы, без которых, к сожалению, невозможно обойтись. Тренирует организм непродолжительное воздействие стресса, которое заканчивается благоприятно. Длительные потрясения приводят к душевным переживаниям, депрессии, снижению иммунитета. В таком состоянии сложно справиться с раковыми клетками, которые образуются в организме человека постоянно и в огромном количестве.

Совсем не полезно для молочных желез постоянное ношение бюстгалтера, особенно вредно тугое, придающее эффектную форму бюсту, белье, которое нарушает кровообращение.

Вредно и очень пагубно воздействует на молочные железы продолжительное пребывание на солнце. Их нежная кожа более уязвима, чем кожа спины или ног. Солнце может стимулировать рост имеющегося крохотного новообразования.

Вероятность заболеть раком груди выше у женщин, у которых менструация началась раньше девяти лет. В группе риска также оказываются женщины, у которых менопауза пришла после 55 лет. Эти женщины активны, прекрасно выглядят из-за высокого уровня половых гормонов, но именно они должны особенно внимательно следить за состоянием молочных желез. Заболеваемость раком груди увеличивается пропорционально возрасту. Заболевших женщин до 30 лет – единицы.

Избыточный вес, курение и чрезмерное употребление алкоголя не относятся к факторам, напрямую влияющим на возникновение рака молочной железы, но вносят свой негативный вклад.

Диагностика. Современные методы диагностики позволяют выявлять это заболевание на самых ранних стадиях, когда оно эффективно поддается лечению. Однако, в большинстве случаев женщины обращаются к врачу поздно, когда болезнь уже прогрессирует. Поэтому с профилактической целью необходимо регулярно посещать маммолога, гинеколога и терапевта. Важно также проводить обследование молочных желез с помощью УЗ исследования, а также проходить маммографическое обследование не реже 1 раза в год – для лиц от 50 лет и старше, а для лиц от 40 до 50 лет не реже 1 раза в 2 года.

Следует знать, что обнаружить у себя признаки заболевания может каждая женщина путем самообследования молочных желез, проводить которое необходимо не реже 1 раза в месяц.

Симптомы, которые должны насторожить при проведении самообследования молочной железы:

- изменение формы молочной железы;
- осязаемые уплотнения или опухолевидные образования в одной или обеих молочных железах;
- плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;
- втяжение кожи или соска; отёчность кожи или соска;
- эрозии, корочки, чешуйки, изъязвления в области соска, ареолы;
- беспричинно возникающая деформация, отёк, при котором кожа напоминает «пористую лимонную корку»;
- увеличение подмышечных или надключичных лимфатических узлов; постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;
- специфические выделения из соска любого характера (прозрачные, кровянистые), не связанные с беременностью или лактацией.

Подводя итог можно сказать: Рак сегодня не приговор и хорошо поддается лечению, но только на ранней (I—II) стадии! Зная факторы развития рака молочной железы можно предупредить его с помощью профилактических мероприятий и своевременного обращения за медицинской помощью.

Самообследование **молочных желез**

(Проводится на 6-12 день от начала менструации)



1
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



2
Поднимите руки за голову и осмотрите грудь. Обратите внимание на изменения формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.



3
Запрокиньте правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями прощупывайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



4
Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



5
Обследуйте грудь в положении лежа. Прощупывайте круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска.



6
Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.