

КАК ПРАВИЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ ГРУДЬЮ

ОСНОВОЙ ПОЖИЗНЕННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОПУХОЛЕЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РЕГУЛЯРНОЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ И РЕГУЛЯРНАЯ СКРИНИНГОВАЯ МАММОГРАФИЯ ПОСЛЕ 45 ЛЕТ.

Злокачественная опухоль молочной железы, обнаруженная на ранней стадии, хорошо поддается лечению.

Кроме того, лечение небольших опухолей менее обременительно, и очень часто удается сохранить всю грудь.

ВАША ЖИЗНЬ В ВАШИХ РУКАХ.

МАММОГРАФИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

Маммография считается лучшим методом выявления злокачественной опухоли молочной железы до того, как ее можно будет нащупать.

Маммографический скрининг – это профилактическое обследование молочных желез женщин, которые не ощущают никаких прямых признаков наличия ракового заболевания молочной железы (так называемые бессимптомные женщины). Целью маммографического скрининга в Чешской Республике является предоставление женщинам квалифицированных профилактических обследований молочных желез в качественных аккредитованных специализированных отделениях, так называемых скрининговых центрах.

Регулярно проходите скрининговую маммографию, чаще всего достаточно одного раза в два года. Более часто на обследование приходят женщины с более высоким индивидуальным риском или те, кто хочет быть более уверенным и без колебаний оплачивает обследование самостоятельно. В настоящее время вы имеете право на бесплатную маммографию один раз в два года, начиная с 45-летнего возраста. Направление на обследование вам выдаст гинеколог или терапевт.

Если у вас в семье был случай злокачественной опухоли молочной железы, рекомендуется начать профилактику раньше. Идеально начать профилактику, когда вам будет на десять лет меньше, чем было вышей близкой родственнице (маме, тете, бабушке) на момент возникновения заболевания.

Более подробную информацию, список скрининговых центров со ссылками на запись на обследование и профессиональную консультацию можно найти на веб-сайте www.mamo.cz.

Вы также можете получить информацию и поддержку по бесплатному номеру Avoň для здоровой груди 800 546 546, каждый будний день с 10.00 до 18.00.

МИФЫ О МАММОГРАФИИ



× **РЕГУЛЯРНЫЙ СКРИНИНГ ПОДВЕРГАЕТ ГРУДЬ ВОЗДЕЙСТВИЮ РАДИАЦИИ, ЧТО ПАРАДОКСАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ РАКА.**

Маммография действительно работает на основе облучения, но доза, которую женщина получает во время обследования, минимальна. Такую дозу радиации вы получаете в течение 7-10 дней из природных источников, не следует забывать, что весь наш мир и наша Земля по своей природе радиоактивны. Ведь даже при более длительном полете на самолете организм получает такую же дозу радиации, как и при маммографии, и способен с ней справиться. Преимущества раннего выявления опухоли перевешивают минимальную дозу облучения. Маммография может обнаружить даже крошечные опухоли, которые еще не прощупываются.

× **МНЕ НЕ НУЖНА МАММОГРАФИЯ, ЕЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ ИССЛЕДОВАНИЕМ.**

Уникальность маммографического снимка заключается в том, что на нем можно увидеть предраковые состояния и так называемые карциномы in situ, которые представляют собой опухоли, находящиеся в самом начале своего развития и не дающие метастазов в организме. Эти предшественники опухоли представлены небольшими отложениями кальция в молочной железе, которые невозможно увидеть при ультразвуковом исследовании.

× **МНЕ НЕ МОГУТ СДЕЛАТЬ МАММОГРАФИЮ, ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ, И СНИМОК СДЕЛАТЬ НЕВОЗМОЖНО.**

Маммографию можно провести даже на очень маленькой груди. Сканирование делается также мужчинам, которые приходят на обследование с изменениями в области груди.

× **МНЕ НЕ МОГУТ СДЕЛАТЬ МАММОГРАФИЮ, ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ ГРУДНЫЕ ИМПЛАНТЫ, И ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕНЫ.**

Специалисты скрининговых центров используют для обследования груди с имплантами специальную методику сканирования, при которой риск повреждения импланта минимален.

× **Я НЕ МОГУ ПРОЙТИ МАММОГРАФИЮ, ПОТОМУ ЧТО НЕ МОГУ СТОЯТЬ ВО ВРЕМЯ МАММОГРАФИИ.**

Маммографию можно проводить сидя на стуле, в инвалидной коляске или лежа на кушетке. Скрининговые центры безбарьерные.

EUROPA DONNA РЕКОМЕНДУЕТ

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Появляется все больше доказательств того, что физическая активность снижает риск развития злокачественной опухоли молочной железы.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: Занимайтесь легкими физическими упражнениями не менее 30 минут в день. Достаточно просто ходить быстрее.

СНИЖЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Избыточный вес, ожирение и недостаток физической активности повышают риск развития рака молочной железы.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: Заботьтесь о своей фигуре и поддерживайте здоровый вес и ИМТ от 18,5 до 24,9.

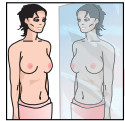
Рассчитайте свой ИМТ следующим образом: вес в кг/рост в метрах в квадрате.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Хотя прямая связь между определенным типом питания и увеличением риска развития злокачественной опухоли не доказана, питание по-прежнему важно.

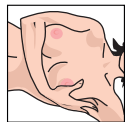
РЕКОМЕНДАЦИЯ: Питание должно быть сбалансированным. Ни в коем случае не соблюдайте никаких диет для того, чтобы похудеть.

ПРАВИЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА САМООБСЛЕДОВАНИЯ ГРУДИ



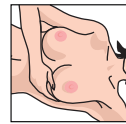
ЖЕНЩИНА СТОИТ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Встаньте перед зеркалом, вытянув руки вдоль тела, затем одновременно медленно поднимите обе руки над головой. Поворачивайте корпус из стороны в сторону, как с руками вдоль туловища, так и с поднятыми руками. Осмотрите обе груди спереди, с обеих сторон, сверху и снизу. Подозрительным является втягивание или впадинка на коже. Кожа обеих грудей должна быть одинакового цвета, без покраснения и утолщений, напоминающих апельсиновую корку. Здоровые соски должны быть одного размера, без выделений, одинакового цвета, кожа ареол сосков без экземы. Любая асимметрия внешнего вида сосков или кожи груди – повод посетить специализированный скрининговый центр.



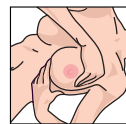
НАЧАЛО ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОДМЫШЕЧНЫХ ВПАДИН

Подмышечная впадина является частью груди, поэтому обследование начните здесь. В подмышечной впадине присутствуют три группы узлов, которые обычно не прощупываются. Здоровый узел имеет размер около одного сантиметра, может прощупываться при инфекционном заболевании или гриппе. Если прощупываемый узел достигает размера небольшой сливы (около 2 см), и это увеличение сохраняется более одного месяца, обратитесь к терапевту или гинекологу. После этого следует провести ультразвуковое исследование у специалиста, желательно в аккредитованном скрининговом центре. Помимо подмышек обследование груди также включает область под ключицей и бороздку под грудью. Осмотр подкожных структур подмышечных впадин и других областей вокруг груди проводится с использованием той же техники круговых движений, что и на груди.



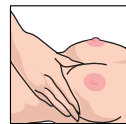
ОБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ

Техника обследования проста: тремя плоскими пальцами, шаг за шагом, круговыми движениями исследуйте грудь по маленьким участкам, каждое место обведите три раза. Первый раз обводите совсем без надавливания, тем самым вы «осматриваете» подкожную клетчатку. Обводя второй раз, немного надавите, пальцы достанут до железы. Обычно она бугристая, в ней много разных узелков и впадин. При первом самообследовании каждой женщине кажется рельеф ее железы настолько запутанным, что она впадает в отчаяние. В этом случае действует единственное правило – не сдаваться. Делая третий круг, надавите еще сильнее, теперь уже можно почувствовать ребра, которые находятся под железой. Не нужно травмировать грудь большим давлением, но и проводить обследование слишком осторожно тоже нехорошо. Результат будет неполным.



ОБСЛЕДОВАНИЕ ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ГРУДИ

Основа успеха заключается в технике трех кругов с разным давлением и в тщательности. Во время самообследования вы не должны пропустить ни одного места. Проводите по каждой груди вниз и снова вверх, как при покраске стены. Кругообразными движениями постепенно охватите всю поверхность. Особенно тщательно исследуйте наружные верхние квадранты обеих грудей. Именно в этих местах чаще всего возникает опухоль молочной железы. Железа здесь обычно имеет самый высокий слой.



ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ ЛЕЖА

У каждой женщины разная форма, размер и общий объем груди. Поэтому идеально обследовать себя лежа. Поднимите руку над обследуемой грудью над головой. При обследовании левой груди поверните корпус вправо, обследует правая рука. При обследовании правой груди действуйте наоборот. Как только вы дойдете до соска, вернитесь в положение на спине, грудь переместится сама по себе, и внутренние части станут более доступными. Положение лежа также очень удобно для обследования области под соском, поскольку грудь распределяется совершенно иначе, чем в положении стоя. Во всех положениях и во всех областях грудь обследуется одинаково, тремя пальцами плоско и тремя кругами.



Основой пожизненной профилактики рака груди является самообследование. Знание собственной груди в молодом возрасте незаменимо, а в более позднем возрасте является важным дополнением к маммографическому скринингу. Каждый месяц уделите себе время. Инвестиции в собственное здоровье окупятся. Обследуйте себя сразу после менструации, когда железа находится в гормональном покое. Женщины, у которых больше нет менструаций, могут выбрать день каждого месяца, который они хорошо запомнят.

Правильное использование методов визуализации

В молодом возрасте молочную железу очень хорошо видно при ультразвуковом исследовании, поэтому это метод первого выбора для женщин до 40 лет. Желательно, чтобы перед самообследованием женщина прошла профилактическое ультразвуковое исследование. Как только она убедится, что здорова, может начать самообследование. В возрасте от 40 до 45 лет основным обследованием обычно является маммография. Каждая женщина в Чешской Республике имеет право на профилактическую маммографию один раз в два года с 45 лет и до конца жизни. Скрининговая маммография оплачивается страховыми компаниями. Иногда также может быть добавлено ультразвуковое исследование, это зависит от типа железы. Решение о дополнительных обследованиях принимают врачи скрининговых центров. Если вы заметили изменение в своей груди (уплотнение, асимметрию) по сравнению с тем же местом другой груди, не паникуйте сразу. Дождитесь следующего осмотра. Если улучшения нет, то это повод обратиться в специализированный центр. Общественную карту центров можно найти на сайте www.tato.cz. На обследовании вас направит терапевт или гинеколог.

Врач Мирка Сковайсова Ph.D.
Профессиональный гарант

ФАКТЫ И МИФЫ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ФАКТЫ

- ✓ Маммография является самым надежным из известных на сегодняшний день методов выявления опухолей молочной железы даже на ранней стадии. Надежность метода, если он выполняется в аккредитованных центрах, составляет почти 96%.
- ✓ С 2002 года, когда в Чешской Республике начала действовать общенациональная программа маммографического скрининга, пятилетний уровень смертности был снижен на 29% и было спасено более 50 000 женщин.
- ✓ Риск развития опухоли молочной железы увеличивается на протяжении всей жизни, поэтому стоит подумать о профилактике. Пожизненное самообследование и регулярное посещение скрининговых центров – единственный гарантированный способ вовремя обнаружить очаг опухоли.
- ✓ Своевременное выявление злокачественной опухоли молочной железы дает очень высокие шансы на полное выздоровление или, по крайней мере, на долгосрочное выживание с высоким качеством жизни.

МИФЫ

- ✗ Если в семье уже был рак молочной железы, я стопроцентно заболею им тоже.
Одна больная пожилая родственница не является источником вашего повышенного риска. Совсем другая ситуация у людей, у которых выявлена мутация гена BRCA 1 или 2. Это семейное бремя, передающееся из поколения в поколение, является источником более частых злокачественных заболеваний молочной железы, чем среди населения в целом.
- ✗ Любая шишка в моей груди означает, что у меня рак.
Большинство образований в груди доброкачественные. Если вы его обнаружите, это повод не для паники, а для того, чтобы предпринять рациональный шаг. Запишитесь на обследование в один из скрининговых центров, чтобы выяснить происхождение шишки как можно быстрее.
- ✗ Маленькая грудь – маленький риск, большая грудь – большой риск
Риск рака молочной железы не имеет ничего общего с размером груди. У большой и малой груди риск одинаков. Маленькая грудь не означает, что риск заболевания ниже – ведь даже мужчины могут заболеть.
- ✗ Вы находитесь в группе риска, если часто пользуетесь дезодорантами и антиперспирантами.
Когда-то давно были опубликованы результаты английского исследования, которые указывали на эту связь – речь шла о соединениях алюминия, содержащихся в антиперспирантах. Однако с тех пор ни одно исследование не подтвердило эти выводы.