

РАК ГРУДИ - НЕ ПРИГОВОР

К сожалению, на сегодняшний день рак молочной железы стал самым распространенным типом онкологического заболевания в мире. В 2020 году данный диагноз услышали 2,3 миллиона женщин, причем как пожилых, так и молодых.

Факторы риска

Говоря о раке груди, специалисты выделяют две группы факторов риска развития заболевания. К первой относятся те, на которые повлиять невозможно - это возраст, наследственность, перенесенные в прошлом болезни и травмы. Другая же группа: вес тела, физическая активность, курение, употребление алкоголя, образ жизни - то, что мы вполне можем контролировать и изменять при необходимости. Стоит отметить, что большинство опухолей груди являются доброкачественными. Однако ранее выявление этого недуга и своевременное обращение к специалисту повышают шансы на успех в лечении

заболевания. Стоит начать с самообследования молочных желез. Благодаря этой процедуре женщина способна самостоятельно обнаружить признаки рака груди на ранней стадии.

Проводим самообследование

1. Встаньте перед зеркалом, вытянув руки вдоль пояса. Проверьте, одинаковы ли обе молочные железы по размерам, форме и внешнему виду, нет ли какой-либо асимметрии или иных различий.

Затем тщательно осмотрите каждую железу в отдельности. Поднимите руки над головой и повторите осмотр.

Положите руки на пояс и попытайтесь несколько

раз подряд напрячь и расслабить мышцы передней грудной стенки. При этом продолжайте осмотр молочных желез.

2. Поочередно зажмите сосок правой и левой железы между большим и указательным пальцами. Обратите внимание, появляются ли при этом выделения.

3. Лягте на спину и постараитесь расслабиться. С помощью 3-4 пальцев, сведенных вместе, поочередно прощупывайте правую и левую железу. Повторите ощупывание.

Самым распространенным симптомом, при возникновении которого следует немедленно обратиться к врачу, является появление в груди уплотнений или «шишек». Кроме того,



➤ Фото: shebaagency.com

надо быть тревогу, если заметили опухание молочных желез, появление ямочек на коже в этой области, если почувствовали боль в молочной железе или соске, его втяжение, покраснение, сухость, шелушение или утолщение кожи груди или соска, увеличение лимфузлов и пр.

Меры профилактики

Чтобы снизить риск развития у себя этого онкологического заболевания, нужно придерживаться простых правил:

- вести активный образ жизни. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день окажут благотворное влияние на организм.

- правильно питаться. Добавление в меню овощей, фруктов, орехов, а также блюд из рыбы и морепродуктов способствует уменьшению риска развития онкозаболеваний;

- бороться со стрессом;
- исключить употребление алкоголя и табака;
- молодым мамам не отказываться от грудного вскармливания;
- регулярно самообследоваться и ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры, диспансеризации.

➤ ГБУЗ ОЦОЗ и МП

Недержание мочи у женщин

8 (800) 100-50-60

