

# Памятка населению - рак молочной железы

---

## **Факторы риска рака молочной железы**

План мероприятий по профилактике рака молочной железы выделяет категории женщин, которые должны в первую очередь обращать внимания на изменения в груди:

- возраст после 35 лет;
- травмы и повреждения тканей груди;
- доброкачественные новообразования груди в анамнезе;
- ежедневные стрессы;
- поздний климактерический период;
- хронические заболевания органов в области малого таза;
- поздние роды (после 30–35 лет);
- искусственное вскармливание малыша.

Факторы риска, провоцирующие рак молочной железы, которые можно исключить:

- при первых родах не отказывайтесь от грудного вскармливания;
- любое заболевание лечите вовремя, не допускайте хронизации процесса;
- при обнаружении уплотнения или деформации срочно посетите маммолога.

## **Симптомы и признаки рака молочных желез**

При выполнении профилактического самоосмотра можно обнаружить изменения, которые указывают на начало развития патологического процесса:

- уплотненное образование;
- изменение формы железы;
- западение соска;
- кожа вокруг соска похожа на корочку цитрусовых;
- незначительные выделения из соска.



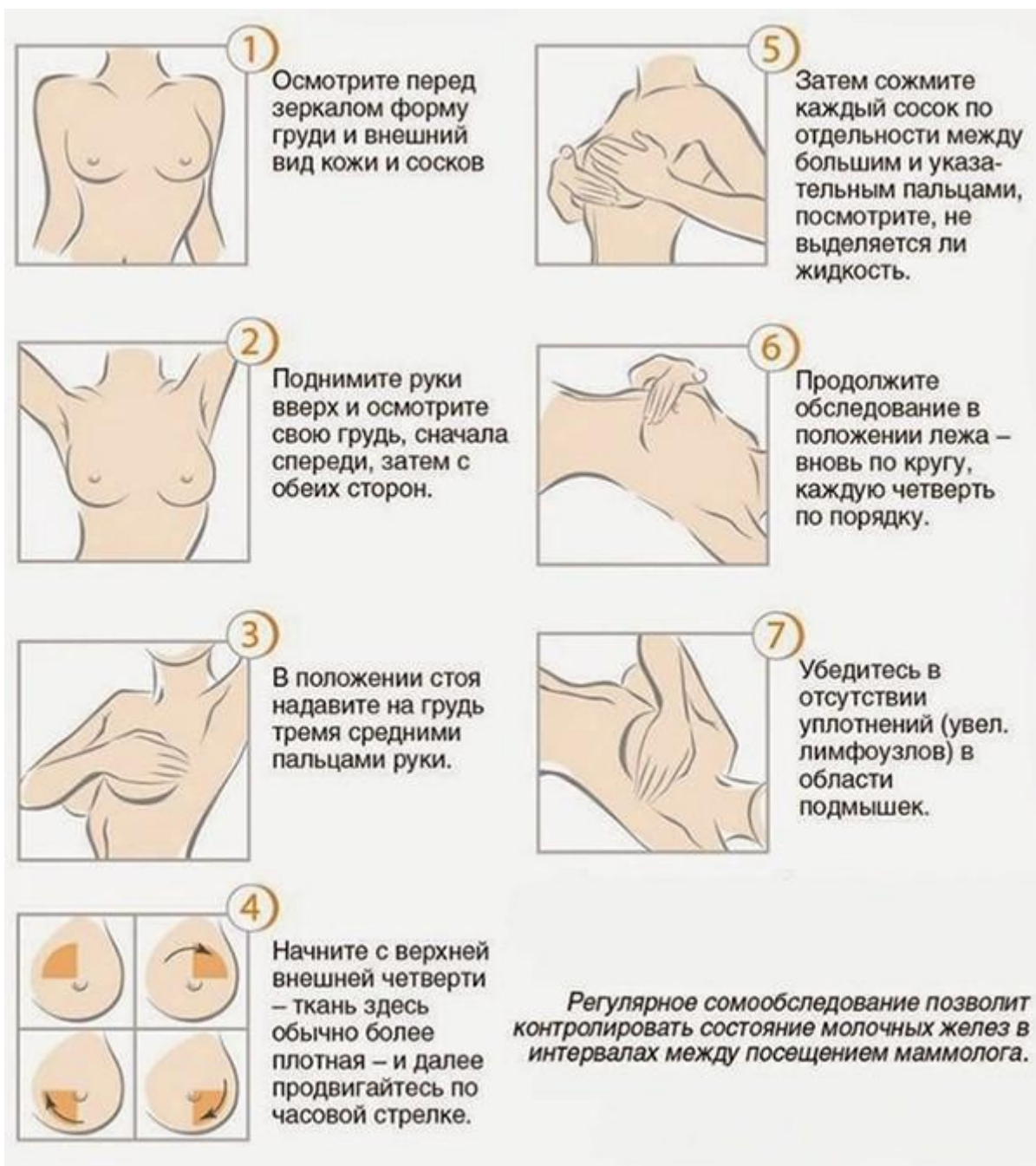
При обнаружении одного из симптомов, обратитесь к гинекологу или маммологу. Вовремя предпринятые меры профилактики рака молочной железы помогают сохранить здоровье и красоту груди.

### **Первичная профилактика рака молочной железы**

Цель первичной профилактики рака молочной железы – предупреждение развития болезни. К мероприятиям относится грамотное использование контрацептивов на гормональной основе и отказ от абортов. Пациенткам из группы риска рекомендуется пересмотреть образ жизни и ежемесячно выполнять самоосмотр на 5–7 день менструального цикла.

### **Самоосмотр и ранняя диагностика рака молочной железы**

- осмотреть форму, отсутствие асимметрии, изменения кожных покровов;
- прощупать грудь на наличие уплотнений;
- обследовать область подмышек и ключицы на наличие увеличенных лимфоузлов.



Ранняя диагностика рака молочной железы увеличивает шансы на выздоровление в три раза.

### **Вторичная профилактика рака молочной железы**

Цель вторичной профилактики – своевременное выявление и лечение новообразования. Дифференциация процесса проходит с помощью маммографии, которая позволяет обнаружить изменения в тканях молочной железы. Ежегодное прохождение процедуры после 45 лет является обязательным пунктом первичной и вторичной профилактики рака молочной железы.



С помощью УЗИ груди специалист может обнаружить новообразование небольшого размера (4–6 мм). Исследование назначается на 6–8 день после начала менструации. По показаниям проводится мастэктомия – процедура направлена на диагностику и профилактику рака молочной железы.

### **Третичная профилактика рецидива рака молочной железы**

Цель третичной профилактики рака молочной железы – устранение процесса образования вторичных очагов опухолевого роста у пациенток, которые прошли курс химиотерапии по данному заболеванию. Профилактика метастазов и рецидивов рака молочной железы осуществляется с помощью нескольких методов:

- ежегодная маммография;
- УЗ-исследование молочных желез;
- анализы на онкомаркеры;
- диагностическая пункция тканей груди.

На этом этапе методы профилактики рака молочной железы проводятся по рекомендации врача.

## **Продукты для профилактики рака молочной железы**

Употребление специальных продуктов помогает закрепить эффект при проведении профилактики рака молочной железы у женщин:

1. Продукты, содержащие бета-каротин. При употреблении жирорастворимого витамина риск развития рака снижается на 17%. Содержится в моркови, хурме, тыкве, персиках. Ежедневная норма – 200 гр. сырого овоща.
2. Брокколи (спаржевая капуста) – содержит в составе большое количество сульфорафана, который обладает противораковым и антибактериальным действием. Рекомендуемое количество приема – 50 гр. ежедневно. Можно отварить или тушить.
3. Капуста белокочанная – регулярный прием снижает риск появления новообразований на 75%. В продукте содержится тирозиназ и глюкозинолат, которые обладают противораковым эффектом. В неделю нужно принимать не менее 500 гр. сырого овоща.
4. Помидор – содержит ликопин, который является антиоксидантом и способствует выведению свободных радикалов из организма. Употреблять этот продукт для профилактики рака молочной железы можно в любом виде, минимум три раза в неделю.
5. Чеснок – уничтожает раковые клетки, очищает организм от токсинов. В профилактических целях рекомендуется съедать по зубчику чеснока 2–4 раза в неделю.

## **Физическая активность**

Рекомендуется выбирать аэробные упражнения для профилактики рака молочной железы, которые повышают выносливость организма и насыщают ткани кислородом. Начинать тренировки нужно с 3 раз в неделю, затем увеличить до 5 раз. Время одного занятия – 30–50 минут. К подходящим видам спорта для женщин относят:



1. Бег трусцой – упражнение помогает справиться с лишним весом, улучшает циркуляцию крови в организме. Длительные тренировки повышают выносливость организма.
2. Плавание – занятия укрепляют мышцы туловища и снимают боли при заболеваниях костно-мышечного аппарата. При регулярном выполнении наблюдаются улучшения в работе сердечно-сосудистой системе.
3. Езда на велосипеде (или велотренажер) – эффективным является при выполнении на большой скорости. Занятия помогают справиться с лишними килограммами и улучшают тонус мышц ног, ягодиц и пресса.
4. Аквааэробика – занятия разрешены и в период беременности. Тренировка способствует расслаблению мышц и снятию усталости.

### **Профилактика рака молочной железы — памятка**

1. Избегайте регулярных стрессовых ситуаций.
2. Ограничьте длительное пребывание на солнце летом.
3. Берегите грудь от механического травмирования во время вождения автомобиля, занятий спортом и экстремальными видами отдыха.
4. Не носите тугое белье, которое стягивает и нарушает кровообращение.
5. Каждый месяц проводите самообследование груди.
6. Питайтесь правильно и сбалансированно. Исключите из продукты с содержанием опасных химических составляющих.

