

ЯК ПРАВИЛЬНО СТЕЖИТИ ЗА СВОЇМИ ГРУДЬМИ

ОСНОВОЮ ДОВІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПУХЛИН МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ є ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, РЕГУЛЯРНЕ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ І РЕГУЛЯРНА СКРИНІНГОВА МАМОГРАФІЯ ПІСЛЯ 45 РОКІВ.

Злоякісна пухлина молочної залози, виявлена на ранній стадії, добре піддається лікуванню.

Крім того, лікування невеликих пухлин менш обтяжливе, і дуже часто вдається зберегти всю молочну залозу.

ВАШЕ ЖИТТЯ У ВАШИХ РУКАХ.

МАММОГРАФІЧНИЙ СКРИНІНГ

Мамографія вважається найкращим методом виявлення злоякісної пухлини молочної залози до того, як її можна буде намацати.

Мамографічний скринінг – це профілактичне обстеження молочних залоз жінок, які не відчувають жодних прямих ознак ракового захворювання молочної залози (так звані безсимптомні жінки). Метою мамографічного скринінгу в Чеській Республіці є надання жінкам кваліфікованих профілактичних обстежень молочних залоз у якісних акредитованих спеціалізованих відділеннях, так званих скринінгових центрах.

Регулярно проходьте скринінгову мамографію, найчастіше достатньо одного разу на два роки. Частіше на обстеження приходять жінки з більш високим індивідуальним ризиком або ті, хто хоче бути впевненішим і без вагань оплачує обстеження самостійно. В даний час ви маєте право на безкоштовну мамографію один раз на два роки, починаючи з 45-річного віку. Запит на обстеження вам видасть гінеколог чи терапевт.

Якщо у вас у сім'ї був випадок злоякісної пухлини молочної залози, рекомендується розпочати профілактику раніше. Ідеально розпочати профілактику, коли вам буде на десять років менше, ніж було вашій близькій родичці (мамі, тітці, бабусі) на момент виникнення захворювання.

Більш детальну інформацію, список скринінгових центрів з посиланнями на запис на обстеження та професійну консультацію можна знайти на веб-сайті www.mamo.cz.

Ви також можете отримати інформацію та підтримку за безкоштовним номером Avon для здорових грудей 800 546 546, кожен будній день з 10.00 до 18.00.

МІФИ ПРО МАМОГРАФІЮ

✗ РЕГУЛЯРНИЙ СКРИНІНГ ПІДДАЄ ГРУДІ ВПЛИВУ РАДІАЦІЇ, ЩО ПАРАДОКСАЛЬНИМ ЧИНОМ СПРИЯЄ РОЗВИТКУ РАКУ.

Мамографія дійсно працює на основі опромінення, але доза, яку жінка отримує під час обстеження, є мінімальною. Таку дозу радіації ви отримуєте протягом 7-10 днів із природних джерел, не слід забувати, що весь наш світ і наша Земля за своєю природою радіоактивні. Адже навіть при більш тривалому польоті літаком організм отримує таку ж дозу радіації, як і при мамографії, і здатний з нею впоратися. Переваги раннього виявлення пухлини переважають мінімальну дозу опромінення. Мамографія може виявити навіть крихітні пухлини, які ще не промацуються.

✗ МЕНІ НЕ ПОТРІБНА МАМОГРАФІЯ, ЇЇ МОЖНА ЗАМІНИТИ НА УЛЬТРАЗВУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.

Унікальність мамографічного знімка полягає в тому, що на ньому можна побачити передракові стани і так звані карциноми *in situ*, які є пухлинами, що знаходяться на самому початку свого розвитку і не дають метастазів в організмі. Ці попередники пухлини є невеликими відкладеннями кальцію в молочній залозі, які неможливо побачити при ультразвуковому дослідженні.

✗ МЕНІ НЕ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ МАМОГРАФІЮ, ТОМУ ЩО У МЕНЕ ДУЖЕ МАЛЕНЬКІ ГРУДІ, І ЗНІМОК ЗРОБИТИ НЕМОЖЛИВО.

Мамографію можна провести навіть на дуже маленьких грудях. Сканування робиться також чоловікам, які приходять на обстеження із змінами в ділянці грудей.

✗ МЕНІ НЕ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ МАМОГРАФІЮ, ТОМУ ЩО Я МАЮ ГРУДНІ ІМПЛАНТИ, І ВОНИ МОЖУТЬ БУТИ ПОШКОДЖЕНИ.

Фахівці скринінгових центрів використовують для обстеження грудей з імплантами спеціальну методику сканування, при якій ризик пошкодження імпланта мінімальний.

✗ Я НЕ МОЖУ ПРОЙТИ МАМОГРАФІЮ, ТОМУ ЩО Я НЕ МОЖУ СТОЯТИ ПІД ЧАС МАМОГРАФІЇ.

Мамографію можна пройти сидячи на стільці, в інвалідному візку або лежачи на кушетці. Скринінгові центри безбар'єрні.

БІЛЬШЕ РУХАТИСЯ

З'являється дедалі більше доказів того, що фізична активність знижує ризик розвитку злоякісної пухлини молочної залози.

РЕКОМЕНДАЦІЯ: Займайтесь легкими фізичними вправами щонайменше 30 хвилин на день. Достатньо просто ходити швидше.

ЗМЕНШЕННЯ ОЖИРІННЯ НА НАДМІРНОВАГІ

Надмірна вага, ожиріння та нестача фізичної активності підвищують ризик розвитку раку молочної залози.

РЕКОМЕНДАЦІЯ: Дайте про свою фігуру та підтримуйте здорову вагу та IMT від 18,5 до 24,9. Розрахуйте свій IMT наступним чином: вага в кг/зріст у метрах у квадраті.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Хоча прямий зв'язок між певним типом харчування та збільшенням ризику розвитку злоякісної пухлини не доведений, харчування, як і раніше, має важливе значення.

РЕКОМЕНДАЦІЯ: Харчування має бути збалансованим. У жодному разі не дотримуйтесь жодних дієт для того, щоб схуднути.



ПРАВИЛЬНА ПРОЦЕДУРА САМООБСТЕЖЕННЯ ГРУДЕЙ



ПОЧАТОК ОБСТЕЖЕННЯ ПІД ПАХВАМИ

Пахвова западина є частиною грудей, тому обстеження почніть тут. У пахвовій западині присутні три групи вузлів, які зазвичай не промацуються. Здоровий вузол має розмір близько одного сантиметра, може промацуватись при інфекційному захворюванні або грипі. Якщо вузол, що промацується, досягає розміру невеликої сливи (близько 2 см), і це збільшення зберігається більше одного місяця, зверніться до терапевта або гінеколога. Після цього слід пройти ультразвукове дослідження у спеціаліста, бажано в акредитованому центрі скринінгу. Крім пахв обстеження грудей також включає область під ключицею та борозенку під грудьми. Огляд підшкірних структур пахвових западин та інших областей навколо грудей проводиться з використанням тієї ж техніки кругових рухів, що і на грудях.



ЖІНКА СТОЇТЬ ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ

Встаньте перед дзеркалом, витягнувши руки вздовж тіла, потім повільно підніміть обидві руки над головою. Повертайте корпус з боку на бік, як з руками вздовж тіла, так і з піднятими руками. Оглянте обидві груди спереду, з обох боків, зверху та знизу. Підозрілім є втягування або западинка на шкірі. Шкіра обох грудей має бути однаковою кольору, без почервоніння та потовщення, що нагадують апельсинову кірку. Здорові соски мають бути одного розміру, без виділення, однакового кольору, шкіра ареол сосків без екземі. Будь-яка асиметрія зовнішнього вигляду сосків чи шкіри грудей – привід відвідати спеціалізований скринінговий центр.



ОБСТЕЖЕННЯ ПРОВОДИТЬСЯ ЛЕЖАЧИ

У кожній жінці різна форма, розмір та загальний обсяг грудей. Тому ідеально обстежити себе лежачи. Підніміть руку над обстежуваною груддю над головою. При обстеженні лівої груді поверніть корпус праворуч, обстежує правою рукою. При обстеженні правої груді дійте навпаки. Як тільки ви дійдете до соска, поверніться в положення на спині, груди перемістяться самі по собі, і внутрішні частини стануть доступнішими. Положення лежачи також дуже зручне для обстеження області під соском, оскільки груди розподіляються зовсім інакше, ніж у положенні стоячі. У всіх положеннях і всіх областях груди обстежуються однаково, трьома пальцями плоско і трьома колами.



ОБСТЕЖЕННЯ ІНШИХ ЧАСТИН ГРУДЕЙ

Основа успіху полягає в техніці трьох кіл з різним тиском та ретельності. Під час самообстеження не можна пропустити жодного місця. Проводьте по грудях вниз і знову вгору, як при фарбуванні стіни. Кругоподібними рухами поступово охопіть всю поверхню. Особливо ретельно досліджуйте зовнішні верхні квадранти обох грудей. Саме у цих місцях найчастіше виникає пухлина молочної залози. ЗАЛОЗИ має найвищий шар.



ОБСТЕЖЕННЯ ГРУДЕЙ

Техніка обстеження проста: трьома плоско розміщеними пальцями, крок за кроком, круговими рухами досліджуйте груди маленькими ділянками, кожне місце обведіть три рази. Перший раз обведіть зовсім без натискання, тим самим ви «оглядаєте» підшкірну клітковину. Обводячи вдруге, трохи натисніть, пальці дістануться до залози. Зазвичай вона горбиста, повна різноманітних вузлів і западин. При першому самообстеженні кожній жінці здається рельєф її залози настільки заплутаним, що вона впадає у відчай. І тут діє єдине правило – не здаватися. Роблячи третє коло, натисніть ще сильніше, тепер уже можна відчути ребра, що знаходяться під залозою. Не потрібно травмувати груди великом тиском, але й проводити обстеження дуже обережно також небажано. Результат буде неповним.



3

ОБСТЕЖЕННЯ ГРУДЕЙ

Техніка обстеження проста: трьома плоско розміщеними пальцями, крок за кроком, круговими рухами досліджуйте груди маленькими ділянками, кожне місце обведіть три рази. Перший раз обведіть зовсім без натискання, тим самим ви «оглядаєте» підшкірну клітковину. Обводячи вдруге, трохи натисніть, пальці дістануться до залози. Зазвичай вона горбиста, повна різноманітних вузлів і западин. При першому самообстеженні кожній жінці здається рельєф її залози настільки заплутаним, що вона впадає у відчай. І тут діє єдине правило – не здаватися. Роблячи третє коло, натисніть ще сильніше, тепер уже можна відчути ребра, що знаходяться під залозою. Не потрібно травмувати груди великом тиском, але й проводити обстеження дуже обережно також небажано. Результат буде неповним.

“

Основою довічної профілактики раку грудей є самообстеження. Знання власних грудей у молодому віці незамінне, а в пізнішому віці є важливим доповненням до мамографічного скринінгу. Щомісяця приділіть собі час. Інвестиції у власне здоров'я окупляються. Обстежте себе відразу після менструації, коли залоза перебуває у гормональному спокої. Жінки, які більше не мають менструації, можуть вибрати день кожного місяця, який вони добре запам'ятають.

Правильне використання методів візуалізації

У молодому віці молочну залозу добре видно при ультразвуковому дослідженні, тому це метод першого вибору для жінок до 40 років. Бажано, щоб перед самообстеженням жінка пройшла профілактичне ультразвукове дослідження. Як тільки вона переконається, що здорова, може розпочати самообстеження. У віці від 40 до 45 років основним обстеженням зазвичай є мамографія. Кожна жінка в Чеській Республіці має право на профілактичну мамографію один раз на два роки з 45 років до кінця життя. Скринінгова мамографія оплачується страховими компаніями. Іноді може бути додано ультразвукове дослідження, це залежить від типу залози. Рішення про додаткові обстеження приймають лікарі скринінгових центрів. Якщо ви помітили зміну у своїх грудях (шишка, асиметрія) порівняно з тим самим місцем іншої груді, не панікуйте відразу. Дочекайтесь наступного огляду. Якщо поліпшені немає, це приєд звернутися до специалізованого терапевта. Загальнонаціональну карту центрів можна знайти на сайті www.mato.cz. На обстеження вас направить терапевт чи гінеколог.

Лікар Мірка Сковайсова Ph.D.
професійний гарант

ФАКТИ І МІФИ РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗА

ФАКТИ

- ✓ Мамографія є найнадійнішим із відомих на сьогоднішній день методів виявлення пухлин молочної залози навіть на ранній стадії. Надійність методу, якщо він виконується в акредитованих центрах, становить майже 96%.
- ✓ З 2002 року, коли в Чеській Республіці почала діяти загальнонаціональна програма мамографічного скринінгу, п'ятирічний рівень смертності був знижений на 29% і врятовано понад 50 000 жінок.
- ✓ Ризик розвитку пухлини молочної залози збільшується протягом усього життя, тому варто подумати про профілактику. Довічне самообстеження та регулярне відвідування скринінгових центрів – єдиний гарантований спосіб вчасно виявити пухлину.
- ✓ Своєчасне виявлення злокісної пухлини молочної залози дає дуже високі шанси на повне одужання або принаймні на довгострокове виживання з високою якістю життя.

МІФИ

- ✗ Якщо в сім'ї вже був рак молочної залози, я теж захворюю на стовідсотків. Одна хвора літня родичка не є джерелом вашого підвищеної ризику. Зовсім інша ситуація у людей, у яких виявлена мутація гена BRCA 1 або 2. Цей сімейний тягар, що передається з покоління в покоління, є джерелом найчастіших злокісних захворювань молочної залози, ніж серед населення загалом.
- ✗ Будь-яка шишка в моїх грудях означає, що у мене рак. Більшість утворень у грудях добреякісні. Якщо ви його виявите, це привід не для паніки, а для того, щоб зробити раціональний крок. Запишіться на обстеження в один із скринінгових центрів, щоб з'ясувати походження шишечки якнайшвидше.
- ✗ Маленькі груди – маленький ризик, великі груди – більший ризик. Ризик раку молочної залози немає нічого спільного з розміром грудей. Великі та малі мають однаковий ризик. Маленькі груди не означають, що ризик захворювання менший – адже навіть чоловіки можуть захворіти.
- ✗ Ви знаходитесь в групі ризику, якщо часто користуєтесь дезодорантами та антиперспірантами. Колись давно були опубліковані результати англійського дослідження, які вказували на цей зв'язок – йшлося про сполуки алюмінію, які містяться в антиперспірантах. Однак з тих пір жодні дослідження не підтвердили ці висновки.