

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ – МЕДИЦИНСКИЙ

КАФЕДРА – «Госпитальная хирургия»

СОВЕТЫ ОНКОЛОГА

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Уважаемые женщины!

Женский организм - это всегда индивидуальность, поэтому и болезнь, и характер лечения зависят от особенностей вашего организма.

Врачи-онкологи предупреждают вас от неправильного поведения при заболеваниях, предупреждая как опасно незнание своего организма, ранних признаков болезней, ощущения чувства страха признания рака, которые являются причинами позднего обращения к врачам.

Опухоли молочных желез могут находиться на разной стадии развития, иметь разное гистологическое строение и развиваться на совершенно различном гормональном фоне. Но опухоли - это еще не рак, и только врач

сможет установить правильный диагноз и назначить адекватное лечение.

Советы по профилактике заболеваний молочных желез:

- ежемесячно проводить самообследование молочных желез;
- научитесь бороться со стрессом, избегайте хронического перенапряжения нервной системы;
- раз в год посещайте врача для квалифицированного медицинского осмотра молочных желез;
- избегайте чрезмерной полноты тела;

-соблюдать гигиену половой жизни – аборт, выкидыши приносят непоправимый вред здоровью;

-держитесь на определенном расстоянии от источников излучения (компьютеры, сотовые телефоны) или сокращайте время пребывания вблизи них;

-избегайте излишнего пребывания на солнце – не загорайте с открытой грудью;

-применяйте натуральные средства личной гигиены;

-сокращайте употребление кофе или крепкого чая.

1. Сведите до минимума потребление копченостей и солевых продуктов.
2. Включайте в свой рацион питания морепродукты.
3. Сокращайте употребление жира животного происхождения, отдавая предпочтение растительным жирам.
4. Потребляйте больше продуктов с высоким содержанием пищевых волокон.
5. При приготовлении пищи отдайте предпочтение тушению, варке, запеканию.

Базовые обследования для женщин.

1. Тест на липидный профиль (ЛПОНП, ЛПНП, ЛПВП).
2. Тест на уровень ТТГ (тиреотропного гормона).

3. Тест на проверку функции печени (печеночные пробы).

4. Тест на общий раковый эмбриональный антиген (онкомаркер).

До 35 лет:

С 14-16 лет – УЗИ молочных желез – 1 раз в два года.

Женщины (не рожавшие) с 30-35 лет – только УЗИ.

После 35 лет:

Всем женщинам после 35 лет – УЗИ и маммографию – 1 раз в 1,5 года.

Остеограмма (для определения дефицита костной массы) с целью профилактики остеопороза – 1 раз в два года (в предклимактерический, климактерический и постклимактерический периоды).

Возможные ориентиры патологии молочных желез.

Факторы риска у женщин в возрасте до 35 лет:

1. Гипотиреоз
2. Позднее наступление менструации
3. Отсутствие родов или поздние роды
4. Рак молочных желез у кровных родственников

5. Предшествующая патология молочных желез (в течение 5 лет и более).

Факторы риска у женщин в возрасте 35-49 лет:

6. Воспалительные или гиперпластические процессы придатков матки
7. Рак молочных желез у кровных родственников
8. Нарушение менструальной, детородной, половой функции

Факторы риска у женщин в возрасте 50-59 лет:

1. Гипертоническая болезнь
2. Ожирение
3. ЗНО половых путей в семейном анамнезе
4. Сахарный диабет
5. Позднее (после 50 лет) наступление менопаузы

Факторы риска у женщин старше 60 лет:

1. ЗНО в семейном анамнезе
2. Поздние первые и последние роды
3. Длительный менструальный период

4. Длительное вдовство (более 10 лет) в репродуктивном периоде

5. Сочетание гипертонической болезни, ожирения, атеросклероза, сахарного диабета.

Самообследование молочных желез заключается не столько в поиске опухоли, сколько в подтверждении ее отсутствия.

Осмотр молочных желез.

Самообследование молочных желез рекомендуется проводить 1 раз в месяц через 3-5 дней после менструации, а у женщин в менопаузе – в какую-то определенную дату. Пальпация или ощупывание производится осторожными движениями в положении стоя или лежа. Изменения в молочных железах четче выявляются при различных положениях:

Положение

Изменения в молочных железах

1. С опущенными вниз руками

1. -Увеличение или уменьшение размеров одной железы по отношению к другой

- покраснение кожи на каком-то участке или на всей молочной железе.

2. С поднятыми за голову руками

2. -подтянутость железы вверх или в сторону, смещаемость или фиксация по отношению к грудной клетке

-срезанность или другие изменения (втяжение, выбухание, западения) контуров молочной железы и соска.

3. При надавливании на сосок и ареолу

3. –выделения из соска: желтоватые, зеленоватые или кровянистые.

4. При поднимании молочной железы

4. –узлы и уплотнения в ткани, в вверх противоположной рукой толще кожи, изъявления кожи и соска, корочки, свищи.

Пальпации (ощупывание)

Самоощупывание производят лежа на спине. Порядок самоощупывания следующий:

А) подложив под одну из лопаток подушку (свернутое полотенце), лечь таким образом, чтобы обследуемая молочная железа распласталась по грудной клетке. Рука этой же стороны положена под голову или на лоб;

Б) мягко, подушечками 2-4-го пальцев противоположной руки ощупывают наружную часть железы снизу вверх, концентрическими и радиальными движениями от соска к подмышечной впадине, обращая внимание и на участок между железой и подмышечной впадиной; обязательно также

обследование подмышечной, над- и подключичной областей (их лимфатических узлов);

В) также подушечками пальцев ощупывают внутреннюю часть железы сверху вниз и от соска к середине грудной стенки;

Г) все те же приемы используют после поворота на другую сторону и перемещении подушки (валика) под вторую лопатку;

Д) умеренно сдавливая между пальцами ареолу и сосок, проверьте, нет ли выделений из соска.

При обнаружении одного из перечисленных признаков немедленно обращайтесь к специалисту по заболеваниям молочной железы.

Врач-онколог, кандидат

мед.наук

М.Х. Озиева