



## Рак МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



БУЗ УР "Кизнерская РБ МЗ УР"  
2016 год

Молочные железы состоят из трех основных типов тканей - жировой, соединительной и железистой. Раком молочной железы (РМЖ) называют злокачественные опухоли, развивающиеся именно из клеток железистой ткани. Вопреки расхожему мнению, РМЖ заболевают как женщины, так и мужчины, однако у женщин он встречается значительно чаще.



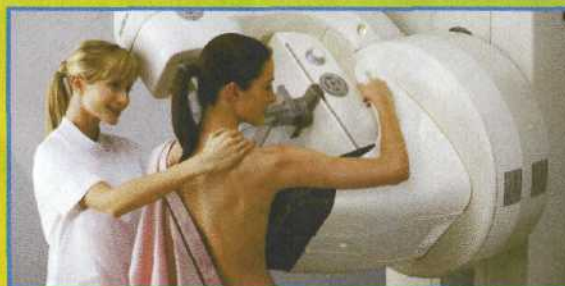
### Профилактические меры

Основой профилактики рака молочной железы является самообследование женщинами молочных желез и регулярные посещения маммолога, гинеколога и терапевта.

Только в случае регулярного прощупывания и осмотра молочных желез, женщина сможет вовремя заметить появившееся уплотнение в молочной железе - основной и зачастую единственный признак рака груди. Кроме того, женщина раз в год должна проходить профилактическое обследование у маммолога и гинеколога, делать УЗИ молочной железы и маммографию.

### Причины и факторы риска возникновения РМЖ:

- пожилой возраст;
- использование гормональных препаратов;
- травмы молочных желез;
- наличие в анамнезе случая рака молочной железы;
- диагностированный РМЖ у кого-то из родственников;
- воздействие радиации, например, в ходе лучевой терапии, проводимой для лечения другого типа рака;
- лишний вес;
- раннее начало менструации и позднее — менопаузы;
- отсутствие детей или поздние (после 35 лет) первые роды;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- сахарный диабет;
- работа по графику с ночными сменами.



### К симптомам рака молочной железы относят:

- отвердение кожи;
- участок втяжения кожи;
- эрозия кожи;
- покраснение кожи;
- выделения из соска;
- деформация молочной железы по типу ряби;
- припухлость кожи;
- увеличение в размерах вены;
- втяжение соска;
- нарушение симметрии молочных желез;
- симптом лимонной корки;
- пальпируемый узел внутри молочной железы.

70% случаев рака молочной железы выявляются пациентами самостоятельно в результате самообследования груди. При появлении указанных симптомов, а также любых других изменений в молочных железах (например, необычных или болезненных ощущений) нужно немедленно проконсультироваться с маммологом.



1. Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



2. Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.



3. В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4. Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



5. Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6. Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7. Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.