

Рак на млечната жлеза

- рискови групи
- признаци
- своевременно откриване

Уважаема Госпожо(Госпожице),

Ежегодно около 3000 българки в трудоспособна възраст развиват рак на млечната жлеза. С тази брошура ние сме си поставили за цел да отговорим на голяма част от въпросите Ви, свързани с това най – често срещано злокачествено заболяване при жените.

Сериозните медицински, социални и икономически проблеми, пред които то ни поставя, правят ранното откриване най – ефективното средство в борбата с болестта.

Същевременно поради липса на знания или поради опасения да не открият рак, много жени не самоизследват периодично гърдите си и се въздържат от консултация с лекар.

Какво представлява заболяването? Рискови групи. Признаци.

Ракът на гърдата се характеризира с дълъг период на развитие и значително разнообразие в прочвите си при отделните пациентки. Той е един бавно растящ злокачествен тумор, като времето до клиничното му изявяване и началото на лечението може да бъде години. При някои болни обаче заболяването протича агресивно, за кратък период от време.

Все още не са напълно изяснени причините за възникването на карцинома на гърдата, но със сигурност някои жени принадлежат към групата с повишен риск от поява на страданието. Тук се отнасят:

- фамилна обремененост: наблюдава се при 15 – 20 % от новозаболените и представлява наличие на заболели вече родственици, особено ако те са майка или сестра
- жени, които не са раждали или с първа бременност след 30 – годишна възраст
- ранна първа менструация, както и относително късно навлизане в критическа възраст (последна спонтанна поява на менструация след 52 години)
- продължителна употреба на някои медикаменти (резерпин, хормони и др.)
- съществува връзка между риска от развитие на рак и наличието на наднормено телесно тегло, диабет или предхождащи доброкачествени заболявания на млечната жлеза (някои форми на мастопатия)
- системната консумация на алкохол, както и приемането на голямо количество мазнини с храната, също повишават вероятността от заболяване.

Първият признак за възможен карцином в 90% от случаите е наличието на **опипваща се, най – често неболезнена бучка**. В повечето случаи туморите на млечните жлези са доброкачествени, но диагнозата е необходимо да бъде установена от лекар специалист.

Своевременно откриване

1. Самоизследване.

Трябва да започне след навършване на 20 – годишна възраст и да се осъществява ежемесечно, 3 – 5 дни след края на менструацията, когато млечните жлези не са напрегнати и болезнени.

Предлагаме Ви самоизследването да включва последователното прилагане на посочените по – долу три начина:

Застанете **пред огледалото** разсъблечена, с ръце покрай тялото или поставени зад тила. След бавно ги вдигнете високо над главата и после ги спуснете встрани, докато достигнат бедрата. Направете това движение поне три пъти. Накрая силно притиснете с длани хълбоците, за да свиете мускулите на гръдния кош.

Внимателно огледайте гърдите си за промени във формата и повърхността им – наличие на вдлъбнатина или подутина, набръчкване на кожата, умножаване и разширяване на повърхностните вени, промени в гръдното зърно.

Изследвайте млечните си жлези **при къпане** – пръстите се плъзгат по – лесно върху мократа кожа. Поставете лявата си ръка на тила и с дясната опипайте лявата си гърда, като използвате долната повърхност на втори, трети и четвърти пръст, събрани един до друг. За да изследвате дясната си млечна жлеза – разменете местата на ръцете. След това пипнете под мишниците си. Търсете внимателно всякакви бучки, подутини или уплътнения.

Накрая нежно притиснете зърното на всяка млечна жлеза между палеца и показалеца си, за да видите изтича ли от него някакъв секрет.

Самоизследването завършете **легнала по гръб**, с възглавница под лявото рамо, а лявата длан положена под главата. С пръстите на дясната ръка натискайте внимателно лявата гърда, като правите малки кръгови движения около въображаем часовников циферблат. Започнете от най – външния ѝ край и продължете да опипвате по посока на часовниковата стрелка, докато затворите пълен кръг. Направете поне три кръга, като при всеки следващ премествате пръстите си на 2 – 3 см към гръдното зърно.

След това поставете възглавницата под дясното си рамо, а дясната ръка под главата и по описания начин опипайте с лявата ръка – дясната си гърда.

2. Преглед от лекар (хирург)

Желателно е да се осъществява един път годишно, след навършване на 35 години като се проверяват гърдите и лимфните възли в подмишницата. При жени от рискови групи е възможно да са необходими и по – чести прегледи.

3. Мамография

С рентгеновата снимка на гърдите могат да се открият начални изменения, които не се опипват при изследването с ръка.

4. Биопсия на клетки или тъкани

В някои случаи за уточняване на диагнозата е необходимо да се изследва в лаборатория материал от туморната формация.

С помощта на описаните методи, откриването на рака на гърдата става в ранен стадий, което съществено увеличава шанса за излекуване.

Ако след като се запознаете с тази информация прецените, че се нуждаете от лекарска консултация, такава можете да получите в **профилактичния мамологичен кабинет на Онкологичен Център, МУ – Плевен**. Там ще бъдете прегледана от **специалист хирург** и ако е необходимо за уточняване на диагнозата ще се извършат допълнителни изследвания.

ЖЕНАТА СЛЕД ЧЕТИРИДЕСЕТТЕ

Много жени определят 40 – те години като важна точка в живота си. Това е време, когато се вземат решения какво трябва да се промени в начина на живот и какво трябва да се запази. Необходимо е да се потърси помощ или информация как да се заобиколят препятствията на стареенето.

Тази брошура цели да Ви помогне предстоящите години да са добри за Вас, защото не е изключено те да се окажат най – ползотворните ваши десетилетия.

Какво представлява климактериума?

В резултат на увеличената преживяемост близо 1/3 от живота на съвременната жена преминава след прекратяването на менструалния цикъл. По данни от 1996 година жените в България на възраст между 40 и 60 години са повече от 1 200 000.

В периода преди настъпване на менопаузата най – често се наблюдават смущения в цикъла, както и напрежение в млечните жлези, главоболие и тревожност непосредствено преди мензис.

По време на климактериума най – често се срещат следните симптоми:

- Горещи вълни
- Безсъние, депресия
- Сухота на влагалището
- Често уриниране
- Възпаление на пикочния мехур
- Атрофия на кожата
- Намалена обмяна на веществата в организма

Повечето от тези оплаквания се дължат на отпадането на функцията на яйчниците, респективно от недостига и дисбаланса на полови хормони в организма. Това не е болестно състояние, а един естествен, възрастово обусловен процес. Възникналите смущения могат да бъдат до голяма степен овладяни с приемането на хормонални препарати.

Полза и рискове от заместваща хормонална терапия

Това лечение днес повече или по – малко се е наложило. Освен облекчаване на описаните симптоми при менопауза, с него се предотвратява загубата на костна маса, намалява риска от атеросклероза и сърдечно – съдови заболявания.

Същевременно при продължителен прием на хормони над 5 години се съобщава малко по – висок от поява на тумори на млечната жлеза, което е и най – честата причина жените да прекъсват или да не започват това лечение. Заместващата терапия изисква провеждане на внимателен и редовен медицински контрол при наличие на някои от следните заболявания; мигрена, епилепсия, астма и лабилно повишаване на кръвното налягане.

Само специалист може да прецени дали хормоналното лечение е подходящо или не за Вас. Колкото по – добре сте информирани, толкова по – уверена ще бъдете в решението си. Ако в семейството Ви има случаи на сърдечно болни или страдащи от остеопороза, вероятно ще се решите на такава терапия, а ако имате майка или сестра с карцином на гърдата – вероятно ще се откажете.

Климактериумът не е и не бива да се разглежда като негативен период в живота на жената. Важно е да се отнесете към него сериозно и да знаете с какво евентуално би Ви помогнала медицината за да посрещнете естествените биологични промени в своето тяло.

Профилактични гинекологични прегледи

Те позволяват да се открият промени в детеродните органи на жената преди измененията да са се превърнали в злокачествени. Диагностицираните на този етап състояния обикновено са лечими и са с благоприятна прогноза.

При прегледа се взимат клетки, които се нанасят върху предметно стъкло и се изпращат за анализ в лаборатория. В някои случаи се налага допълнително колпоскопско изследване, при което с помощта на оптичен апарат се прави оглед на маточната шийка.

Повечето специалисти препоръчват ежегодно гинекологичен преглед с цитонамазка за жените над 40 години.

Ако забележите кървене от влагалището между менструалните цикли или след навлизане в менопауза информирайте вашия гинеколог.

Редовните прегледи при него са само малки стъпки, но те могат да се окажат най – важните за вашето здраве.

Жените и ракът на млечната жлеза

Карциномът на гърдата е едно от най – често срещаните злокачествени заболявания. Непрекъснатото нарастване на честотата му след 40 – годишна възраст и сериозните медицински, социални и икономически проблеми, които поставя това нарастващо предизвикателство на природата правят ранното откриване на й – ефективното средство в борбата с болестта.

Същевременно поради липса на знания или поради опасения да не открият рак много жени не самоизследват периодично гърдите си и се въздържат от консултация с лекар.

Четиридесетте Ви години са времето да установите постоянен контакт с лекаря си, ако още не сте го сторили. Той ще се запознае с историята на заболяванията в семейството Ви, ще вземе предвид рисковите фактори и направените изследвания ще го улеснят в решението какви процедури са нужни и подходящи за Вас.

Като проявявате системни грижи за здравето си, ще повишите значително шансовете си за по – продължителен, активен и приятен живот.