

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы – злокачественная опухоль, развивающаяся из эпителиальной (покровной) ткани молочной железы. Занимает первое место среди всех злокачественных заболеваний у женщин. Обнаружение рака на начальной стадии может предотвратить развитие высокой степени рака, который рассматривают как основную причину летального исхода. Смертность от рака молочной железы у женщин занимает второе место, уступая только раку легкого.



Помните: рак – это не смертельный приговор! Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, – это излечимое заболевание, на более поздних – хроническая болезнь, требующая длительного лечения.

Своевременно выявить злокачественную опухоль – не просто важно. Это жизненно важно! Вот почему так необходимо участие самих пациентов, которые могут отметить первые признаки ухудшения самочувствия и вовремя забить тревогу. В большинстве случаев выявление опухоли на ранних стадиях позволяет добиться полного излечения.

Трудно поддаются лечению злокачественные опухоли больших размеров с многочисленными метастазами в другие органы. Спасение от рака – это борьба с факторами риска развития болезни и ранняя диагностика злокачественных опухолей.

**При осмотре и при ощупывании груди обращайте внимание на следующие изменения:**

- изменения формы и размера груди;
- втягивание кожи или сосков;
- огрубение кожи в области груди и сосков;
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боль;
- выделение жидкости из соска;
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- покраснение, шелушение или воспалительные изменения груди.



## Программа профилактики онкологических заболеваний

### Рекомендации

<b>Обследования</b>	<b>Женщинам</b> Самообследование ежемесячно, маммография каждые 1—2 года после 40 лет (рак груди). Тест Папаниколау 1 раз в 1—3 года (рак шейки матки). <b>Мужчинам</b> Мануальное обследование (рак предстательной железы). <b>Всем</b> Тест на скрытую кровь в стуле после 50 лет (рак прямой кишки). Визуальный осмотр кожи (рак кожи).
<b>Курение</b>	Полный отказ от курения.
<b>Масса тела</b>	Если масса тела превышает норму на 40 % и больше, риск заболеть раком увеличивается на 30-50 %.
<b>Упражнения</b>	Смертность от рака наибольшая у тех, кто совсем не занимался спортом.
<b>Стрессы</b>	Жизненные стрессы связаны с заболеванием раком, поэтому научитесь справляться со стрессами.
<b>Питание</b>	Больше клетчатки в рационе (хлеб из муки грубого помола, рисовая и овсяная каши, фрукты, овощи). Меньше жиров (постное мясо, нежирные молочные продукты). Больше пищи, богатой витамином А (помидоры, морковь, абрикосы, персики). Не злоупотреблять мясными продуктами, содержащими нитраты (сосиски, бекон, ветчина). Курильщикам необходим витамин В (постное мясо, лосось, фасоль). Для профилактики рака органов пищеварения — больше витамина С.
<b>Воздействие солнца</b>	Не загорать в опасное время (с 11 до 15 часов). Носить солнцезащитные очки. Не пользоваться кремами для загара. Не пользоваться искусственными соляриями.

# Жить здорово-здорово!

Студентка ВМК  
группы Ф-43  
Антирковая Анастасия

**ПАМЯТКА**  
по профилактике  
онкологических  
заболеваний

**ЭТОГО  
МОЖНО  
ИЗБЕЖАТЬ**

Волгоградский областной  
клинический  
онкологический диспансер

2016г.

**Помните: рак – это не смертельный приговор!**

По прогнозам ВОЗ за период с 1999 года по 2020 год заболеваемость и смертность от онкологических заболеваний во всем мире возрастет в 2 раза: с 10 до 20 млн. новых случаев заболеваний и с 6 до 12 млн. регистрируемых смертей.

Наиболее частыми являются опухоли легкого, желудка, молочной железы.

**Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, - это излечимое заболевание, на более поздних – хроническая болезнь, требующая длительного лечения.**

Своевременно выявить злокачественную опухоль – не просто важно. Это жизненно важно! Вот почему так необходимо участие самих пациентов, которые могут отметить первые признаки ухудшения самочувствия и вовремя забить тревогу. В большинстве случаев выявление опухоли на ранних стадиях позволяет добиться полного излечения.

Трудно поддаются лечению злокачественные опухоли больших размеров с многочисленными метастазами в другие органы.

**Спасение от рака – это борьба с факторами риска развития болезни и ранняя диагностика злокачественных опухолей.**

**ВНИМАНИЕ!!!**

- Если Вы отказались от курения и злоупотребления алкоголем, своевременно проходите профилактические рентгенологические, лабораторные и другие исследования, следуете рекомендациям врачей по лечению предраковых заболеваний, то вероятность развития у Вас тяжёлой злокачественной опухоли минимальна.
- Если вы хотите проверить на наличие возможных злокачественных новообразований, обращайтесь в поликлинику, именно там бесплатно можно пройти необходимое обследование.
- В нашем регионе решению проблем, связанных с онкологическими заболеваниями уделяется большое внимание. ГБУЗ «Волгоградский клинический областной онкологический диспансер» является специализированным учреждением здравоохранения, организующим и осуществляющим онкологическую помощь населению. Основными задачами диспансера являются разработка стратегии и тактики совершенствования онкологической помощи населению, обеспечение квалифицированной онкологической помощи.

**Риск возникновения рака можно снизить, если выполнять простейшие профилактические приемы:**

- отказаться от курения, злоупотребления алкоголем;
- употреблять в пищу свежую зелень, фрукты, овощи, йод - содержащие продукты (йодированная соль, курага, грецкие орехи);
- ограничить потребление жареных, соленых, копченых продуктов;
- ежегодно посещать гинеколога (женщинам), уролога (мужчинам);
- проводить самообследование молочных желез;
- не находиться в полуденное время под прямыми лучами солнца;
- защищать открытые участки кожи, подвергающиеся воздействию солнечной радиации, особенно пожилым людям и людям со светлой кожей;
- пользоваться солнцезащитными кремами;
- обязательно излечивать хронические язвы, свищи, опрелости;
- удалять родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже только в лечебных учреждениях, не перевязывать основание родинки ниткой и вообще не лечить домашними способами или у «специалистов», не имеющих диплома врача;
- своевременно санировать полость рта.

Если у Вас обнаружили злокачественную опухоль, не отчаивайтесь.

**Помните:** современный уровень медицины позволяет добиться излечения или приостановить прогрессирование заболевания у большинства пациентов.

**Врачи-онкологи помогут Вам.**

Не теряйте драгоценного времени на долгие раздумья и походы к «народным целителям»: опухоль растет, и это с каждым днем уменьшает шансы выздороветь.

Рекомендуемое исследование	Возраст		
	18-39 лет	40-49 лет	50 лет и старше
<b>Раннее выявление рака молочной железы</b>			
Самостоятельное обследование молочных желез (ищем уплотнения)	Важно выполнять всем.		
Осмотр и обследование молочных желез врачом	1 раз в 3 года	Перед каждой маммографией	
УЗИ или рентгенологическое исследование – маммография	Не рекомендуется при отсутствии жалоб	Ежегодно	Ежегодно
<b>Раннее выявление рака кишечника (колоректального рака)</b>			
Исследование кала на скрытую кровь	Не рекомендуется при отсутствии жалоб*		Ежегодно
Пальцевое исследование прямой кишки			1 раз в 5 лет
Сигмоскопия			1 раз в 5 лет
Колоноскопия			1 раз в 10 лет
<b>Раннее выявление рака предстательной железы</b>			
Пальцевое исследование простаты	Не рекомендуется при отсутствии жалоб		Ежегодно
Исследование концентрации простатоспецифического антигена в крови (ПСА)	Не рекомендуется без специального назначения		Ежегодно
<b>Раннее выявление рака шейки матки</b>			
Консультация гинеколога	Ежегодно		
Мазок на онкоцитологию	Ежегодно		
<b>Раннее выявление рака лёгкого</b>			
Рентгенография грудной клетки (флюорография)	1 раз в год.		

\* Если у кровных родственников (родители, братья, сестры) выявлен рак этой локализации, необходимо начать профилактические исследования, рекомендуемые для людей 50 лет и старше.