

Рак молочной железы. Первые симптомы и ранняя диагностика.

Уплотнения в молочной железе могут появляться и исчезать, доставлять дискомфорт в детородном периоде и проходить после менопаузы, а могут оказаться смертельно опасными.

Давайте разберемся: как поддержать здоровье груди и можно ли выявить рак молочной железы как можно раньше?

Раньше мастопатией называли любую патологию молочной железы. В переводе с древнегреческого *μαστός* — «грудь» + *πάθος* — «болезнь». Поэтому понятие «мастопатия» объединяет множество доброкачественных, злокачественных, переходных, воспалительных состояний, связанных с изменениями молочных желез, что не очень корректно.

Профилактика рака молочной железы включает в себя ряд очень простых мероприятий: после 40 лет раз в год надо делать маммографию. Вести активный образ жизни, особенно важны регулярные кардионагрузки. Плюс правильное питание, включающее большое количество свежих овощей и фруктов.

К доброкачественным заболеваниям молочной железы относят фиброаденомы, кисты, липомы. Такого рода заболевания не требуют пристального наблюдения. Их важно обнаружить, охарактеризовать, верифицировать их доброкачественность с помощью дополнительных методов исследования, включая биопсию, которая выполняется с помощью специального инструмента опытными, обученными специалистами. Это не сложно и не больно, об этом нужно помнить. Это позволяет избежать дополнительных наблюдений, диагноз ставится точно и один раз.

Факторы риска

- **Репродуктивные**
связанные с длительным высоким содержанием женских половых гормонов (эстрогенов) в организме:
 - Раннее половое созревание/менструаций;
 - Поздний климакс;
 - Позднее рождение первого ребенка;
- **Длительный прием препаратов,**
содержащих эстрогены - оральных контрацептивов и препаратов заместительной гормональной терапии
- **Наследственные**
Случаи заболевания РМЖ и/или раком яичников у кровных родственников. Наличие рака у одной из ближайших родственниц повышает риск примерно в 2 раза, у двух - уже в 5 раз. Показано, что развитие семейного РМЖ почти в 90% случаев связано с мутацией одного из двух генов (BRCA-1 и/или BRCA-2).
- **А также:**
 - употребление алкоголя, увеличивающее вероятность развития рака на 50%;
 - избыточный вес и ожирение;
 - низкая физическая активность.

Мастопатия в том смысле, в котором принято о ней говорить, — это ощущения женщины, связанные с гормональным циклом. Это болезненность, ощущение «комочков», выделения из сосков. К этому нужно относиться

максимально спокойно при подтвержденном диагнозе специалиста. Доброкачественные состояния не перерастают в злокачественные.

Все остальные заболевания относятся к злокачественным, о которых надо говорить во всеуслышание. Борьба ведется в двух направлениях: как профилактика, так и апробированные методы лечения, в частности хирургия, химиотерапевтическое и лучевое лечение.

Рак молочной железы — тема очень актуальная на сегодняшний день, и, к сожалению, она будет актуальна еще очень долгое время.

Скрининг рака молочной железы, по широким популяционным исследованиям, выявил, что регулярная диагностика снижает смертность от рака молочной железы на 30%. Надо согласиться с тем, что на настоящий момент это единственный действенный способ сохранить жизнь. Даже если рак выявлен, то его раннее обнаружение и малый объем позволяют говорить о благоприятном прогнозе на полное выздоровление.

Точная предлечebная диагностика — одно из главных условий работы медицинских онкологов при лечении диагностированного рака молочной железы.

Что должно насторожить:

- Выделения из соска
- Визуальное изменение соска
- Покраснение кожи
- Образование уплотнения (комочка) — особенно в случае, если такое уплотнение наблюдается в одной груди

Можно ли найти самостоятельно?

Ранняя диагностика рака: Существует распространенный миф, что регулярное самообследование позволяет избежать рака молочной железы, в действительности же образования, которые можно прощупать, могут свидетельствовать о более распространенных формах заболевания, когда лечение может быть неэффективным.

Рак на ранней стадии может не пальпироваться даже опытным специалистом ввиду малого размера, не говоря уже о самой пациентке. Поэтому для обнаружения всех изменений молочной железы необходима инструментальная диагностика: маммография после 40 лет и, если присутствуют факторы риска, может понадобиться скрининг при помощи МРТ или УЗИ.

Какое обследование необходимо?

Женщинам старше 40 лет рекомендуется проходить ежегодное маммологическое обследование в профилактических целях. Как оно проводится?

В рамках визита к маммологу врач осмотрит и пропальпирует молочные железы и назначит маммографию.

Женщинам, у которых в семье были случаи заболевания раком груди или яичников, могут порекомендовать тест на генетическую предрасположенность к «женской» онкологии. Для этого надо сдать кровь на анализ, который выявляет наличие или отсутствие мутации гена BRCA. Если

мутация выявлена, то риск развития рака груди может достигать 80%. В этом случае рекомендовано проходить обследования раз в полгода, чередуя маммографию и МРТ-исследование. Кроме того, необходимо регулярное гинекологическое обследование.

Кроме регулярного посещения специалистов для предотвращения рака груди необходимо, как бы банально это ни звучало, вести здоровый образ жизни. Регулярные занятия спортом рекомендованы как профилактика всех видов рака и многих других заболеваний.

Особенно рекомендованы женщинам не силовые, а кардионагрузки: ходьба, пробежки, танцы, аэробика, плавание. Также необходимо наладить сбалансированное питание, отказаться от вредных привычек и наслаждаться жизнью! Пусть научно это и не доказано, но мы-то знаем: люди, которые занимаются любимым делом, окружены приятными людьми и любят посмеяться, живут дольше и болеют меньше.

Поэтому, чтобы не жить с мыслями о раке груди, мы рекомендуем отметить в календаре день, когда вы запишетесь на консультацию к маммологу, и оставить все остальные дни на счастливую, насыщенную жизнь с уверенностью в том, что со здоровьем у вас все в порядке.

Риск развития мастопатии и рака молочной железы возрастает при наличии следующих факторов:

11 лет и ранее — если менструация начинается в этот период, ее считают ранней, и это один из факторов, предшествующих развитию мастопатии.

1 беременность и роды или их отсутствие. Чем больше женщина рождает и кормит грудью, тем меньше шанс заболеть мастопатией и раком груди.

50 лет и старше — период наступления менопаузы. Такая менопауза называется поздней и также является фактором риска развития болезней молочной железы.

30 лет и старше — если роды пришлось на поздний возраст, риск заболеваний возрастает.

Для профилактики рака груди необходимы: регулярное посещение маммолога, УЗИ или маммография молочных желез, здоровый образ жизни.

Будьте здоровы!