**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ЭТО ИЗЛЕЧИМО**

Рак молочной железы (РМЖ) – самое распространенное онкологическое заболевание среди женщин. Какие факторы повышают риски развития данной патологии? Зачем необходимо проводить самообследование, и какие признаки должны насторожить? Как снизить вероятность рака груди, в чем плюсы ранней диагностики? В рамках недели профилактики рака молочной железы, объявленной Минздравом РФ, рассказывает онколог-маммолог, хирург, ассистент кафедры общей хирургии ОрГМУ Юлия Петровна Белозерцева.

С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

- Большинство специалистов склоняются к тому, что в основном онкозаболеваемость (в том числе РМЖ) связана с нашим образом жизни. Современной женщине зачастую некогда думать о себе, думать о том, что нужно рожать, кормить грудью, то есть грудь не выполняет свою функцию в плане лактации, а это очень высокий процент профилактики РМЖ.

Женщина в современном мире работает, строит карьеру, ей некогда питаться правильно. Еда из пластика, токсины - это тоже повышение риска РМЖ. Поздние первые роды, позднее начало менструации, длительный прием оральных контрацептивов, а также злоупотребление алкоголем, курение, стрессы – все эти факторы повышают вероятность развития рака груди.

А НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ?

- Наследственный фактор тоже имеет значение. Отрицательная генетика из поколения в поколение накапливается. Но! Она может и не сработать, а может сработать, если накопятся отрицательные факторы. Например, лишний вес. Это сегодня общемировая проблема. С избыточной массой тела повышается уровень эстрогенов, а это увеличение рисков РМЖ. С одной стороны, женщина должна помнить о том, что у нее наследственность отягощена, и поэтому нужно регулярно проходить профилактические осмотры. А с другой стороны, не нужно особо зацикливаться на теме наследственности, потому что может сработать психосоматика: если постоянно бояться, что может возникнуть рак, то он действительно может возникнуть.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?

- Женщинам нужно регулярно проводить самообследование молочных желез. Это рекомендуется делать после того, как закончилась менструация. Это осмотр и прощупывание каждой груди. Если вы обнаружили такие признаки, как изменение окраски кожи, появление каких-то пятен, усиление венозного рисунка, симптом «лимонной корочки», выделения из соска, отёчность и уплотнение в груди, втяжение соска или изменение его цвета, болезненность молочной железы, это повод незамедлительно обратиться к врачу. Кроме того, на каждом приёме гинеколог должен осматривать и грудь женщины.

ЧТО ВХОДИТ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ?

- Почему у нас так много случаев поздней диагностики? Потому что женщины недостаточно информированы, когда нужно проходить обследование. В России всем женщинам после 40 лет бесплатно проводится маммография. Этот скрининг нужно проходить раз в 2 года обязательно. Чтобы не пропустить начало болезни, когда её легче вылечить, эффективнее.

Ведь почему такая распространенность РМЖ? Потому что рак никак себя не проявляет на ранних стадиях. Первую стадию можно выявить только при скрининговых исследованиях. Вот почему женщине важно регулярно посещать гинеколога, делать маммографию, УЗИ молочных желез, тогда мы можем ситуацию держать под контролем. Особенно рекомендуется проводить ультразвуковое исследование груди в периоды гормонального дисбаланса: это беременность (лучше перед зачатием обследоваться и после окончания лактации), менопауза (климакс), стрессовые ситуации. Однако есть такие моменты, которые на УЗИ мы не увидим: например, микрокальцинаты, которые являются предикторами онкологии, то есть они появляются до того, как опухоль образовалась. Зато крошечные скопления кальция видны на снимках рентгена. Поэтому эти методы – УЗИ и маммография – взаимодополняемы.

НЕ ПРЯТАТЬ ГОЛОВУ В ПЕСОК

- Бывает и такое: обнаружив у себя шишку в груди, женщина, как тот страус, который прячет голову в песок, боится идти к врачу. Она сидит дома, иногда годами наблюдая, как эта шишка растет! И приходит тогда, когда помочь очень сложно. Женщине нужно объяснять, что РМЖ излечим. Если вовремя найти рак, выздоровление возможно! Это просто небольшой этап в вашей жизни, который нужно пережить. Нашли, вылечились и живете дальше счастливо!

КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ

- Всё, что относится к здоровому образу жизни, действует и для профилактики рака молочной железы. Это здоровое питание, когда в рацион включаем больше овощей, фруктов, зелени, рыбы, а ограничиваем жирную, жареную, соленую пищу и фаст-фуд. Это физическая активность, прогулки на свежем воздухе. Это борьба с лишним весом. Следует отказаться от вредных привычек, избегать психоэмоциональных перегрузок и стрессов. Специалисты рекомендуют, чтобы у женщины первые роды были до 30 лет, чтобы она кормила грудью малыша не менее одного года – это отличная профилактика РМЖ.

Женщина должна думать о себе, заботиться о своём здоровье. Она не загнанная лошадь. Если женщина будет счастлива, то и все вокруг неё будут счастливы!