

# Предотвратить и обезвредить!

**Рак молочной железы – одно из наиболее распространенных злокачественных новообразований у женщин, занимает первое место в структуре женской онкологической заболеваемости. Однако известно, что в случае выявления рака на ранних стадиях вероятность выздоровления составляет около 95 %. Поэтому крайне важно знать, как вовремя распознать его и когда стоит обратиться к врачу. Об этом и о факторах риска нашим читателям рассказывает врач УЗИ-диагностики Элла ГАЗДАРОВА.**



– Рак молочной железы – это злокачественная опухоль, которая может прорасти в соседние ткани или метастазировать в другие органы. Развитие заболевания груди – длительный процесс, занимающий годы. А начинается все с изменения одной-единственной клетки, которая начинает активно делиться, формируя растущую опухоль.

Как у всех заболеваний, есть факторы риска и у рака молочной железы. Я их перечислю, но сразу отмечу, что они повышают вероятность заболевания, но не вызывают его. Во-первых, это пол, возраст – чем старше женщина, тем выше риск развития рака груди. Наследственность – 5–10% случаев рака связано с мутациями в генах BRCA 1 и BRCA 2. В перечне рисков также присутствуют некоторые доброкачественные заболевания молочных желез, раннее начало менструаций (раньше 12 лет) и поздняя менопауза (позднее 55 лет), уровень женских половых гормонов эстрогенов, аборт, отсутствие беременностей и лактации, заместительная гормональная терапия (более 10 лет), сахарный диабет, болезни печени. Особняком стоят факторы внешней среды...

На что следует обращать внимание, чтобы предотвратить заболевание? Существуют следующие «тревожные симптомы»: уплотнения, узлы в молочных железах, изменение размера или формы молочной железы, выделения, эффект лимонной корки на коже груди, покраснение, зуд, жжение кожи, боль на каком-то участке молочной железы, в подмышечной области, не проходящая боль в спине между лопатками...

Прежде всего, выясните свои факторы. Научитесь проводить самообследование молочных желез. Примерно в 20% случаев рак груди обнаруживается не при маммографии, а при

прощупывании молочной железы самой женщиной или врачом, потому регулярное самостоятельное обследование хорошо бы ввести в привычку каждой из нас. Важно помнить, что большинство уплотнений в груди – доброкачественные, к тому же плотность и неоднородность ткани может быть разной в разных местах, новые узелки и уплотнения в пределах нормы могут появляться в течение менструального цикла. Внимания требуют те образования, которые прощупываются в течение всего цикла. В любом случае, если вы засомневались в чем-то, обязательно обратитесь к специалисту – маммологу или гинекологу. После 40 лет раз в 2 года проходите рентгенологическое исследование молочных желез – маммографию. Ну и, наконец, ежегодно проводите **ультразвуковое исследование**,

у этого метода нет противопоказаний и ограниченный кратности. (По сравнению с конкурентными методами исследования **УЗИ** остается самым безопасным – нет лучевой нагрузки для пациента и для врача, также исследование не требует особой подготовки). Кроме всего, ведите здоровый, активный образ жизни. Ну и повторюсь: при возникновении симптомов не откладывайте визит к врачу.

Я неслучайно сделала акцент на проведении УЗИ-исследования при раке молочной железы. Почему? Во-первых, с помощью современной ультразвуковой аппаратуры можно диагностировать ранние стадии рака молочной железы, что позволяет проводить органосохраняющее лечение вместо операций. Во-вторых, проводится оценка распространенности патологического процесса: точные размеры опухолевого очага, взаимоотношение его с кожными покровами и окружающими мягкими тканями и визуализация измененных лимфатических узлов. Ультразвуковое исследование является единственным методом диагностики, позволяющим оценить состояние практически всех регионарных зон лимфотока молочной железы, что определяет стадию заболевания и влияет на план лечения. Ну, а третья задача – обеспечение получения морфологического материала под контролем УЗИ.

**Традиционно в октябре общественные и государственные структуры объединяются, чтобы внести свой вклад в решение проблемы высокой смертности от рака груди. Многочисленные инициативы направлены на повышение осведомленности о заболевании, на проведение акций, цель которых – призвать женщин провести современную диагностику молочных желез.**