

Регулярный осмотр является первым шагом профилактики рака молочной железы. Онкология груди диагностируется у каждой 8 женщины после 35 лет. Выявить первые признаки развития патологического процесса можно самостоятельно, проводя каждый месяц самоосмотр и посещая гинеколога.

Факторы риска рака молочной железы

План мероприятий по профилактике рака молочной железы выделяет категории женщин, которые должны в первую очередь обращать внимания на изменения в груди:

- возраст после 35 лет;
- травмы и повреждения тканей груди;
- доброкачественные новообразования груди в анамнезе;
- ежедневные стрессы;
- поздний климактерический период;
- хронические заболевания органов в области малого таза;
- поздние роды (после 30–35 лет);
- искусственное вскармливание малыша.

Факторы риска, провоцирующие рак молочной железы, которые можно исключить:

- при первых родах не отказывайтесь от грудного вскармливания;
- любое заболевание лечите вовремя, не допускайте хронизации процесса;
- при обнаружении уплотнения или деформации срочно посетите маммолога.

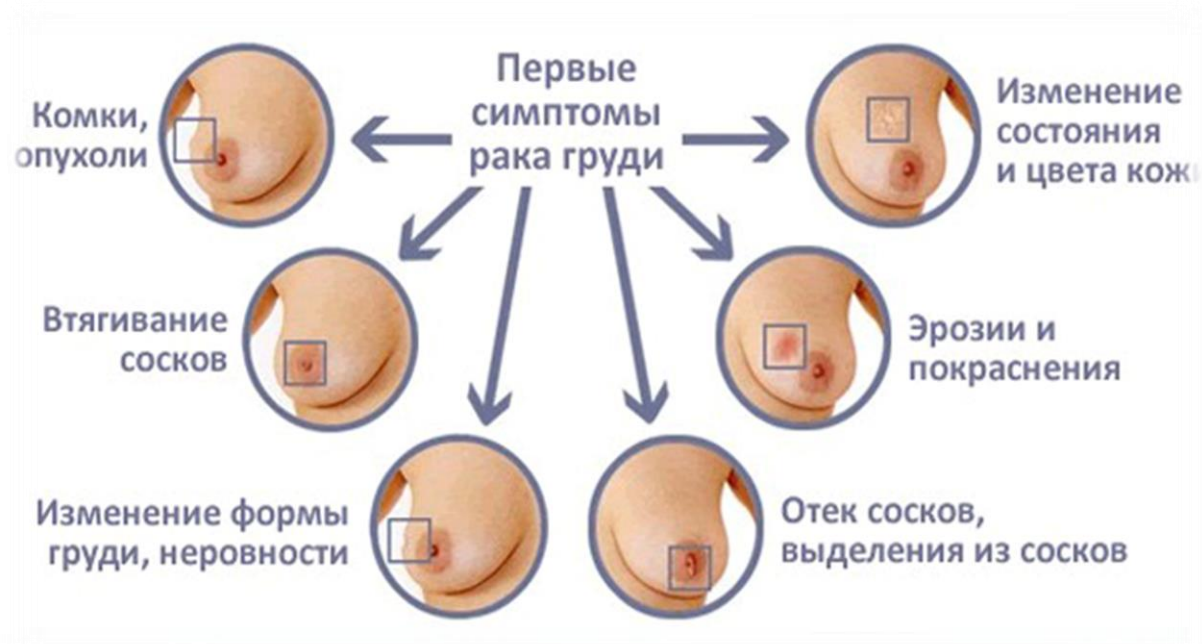
Симптомы и признаки рака молочных желез

При выполнении профилактического самоосмотра можно обнаружить изменения, которые указывают на начало развития патологического процесса:

- уплотненное образование;
- изменение формы железы;
- западение соска;

-кожа вокруг соска похожа на корочку цитрусовых;

-незначительные выделения из соска.



При обнаружении одного из симптомов, обратитесь к гинекологу или маммологу. Вовремя предпринятые меры профилактики рака молочной железы помогают сохранить здоровье и красоту груди.

Первичная профилактика рака молочной железы

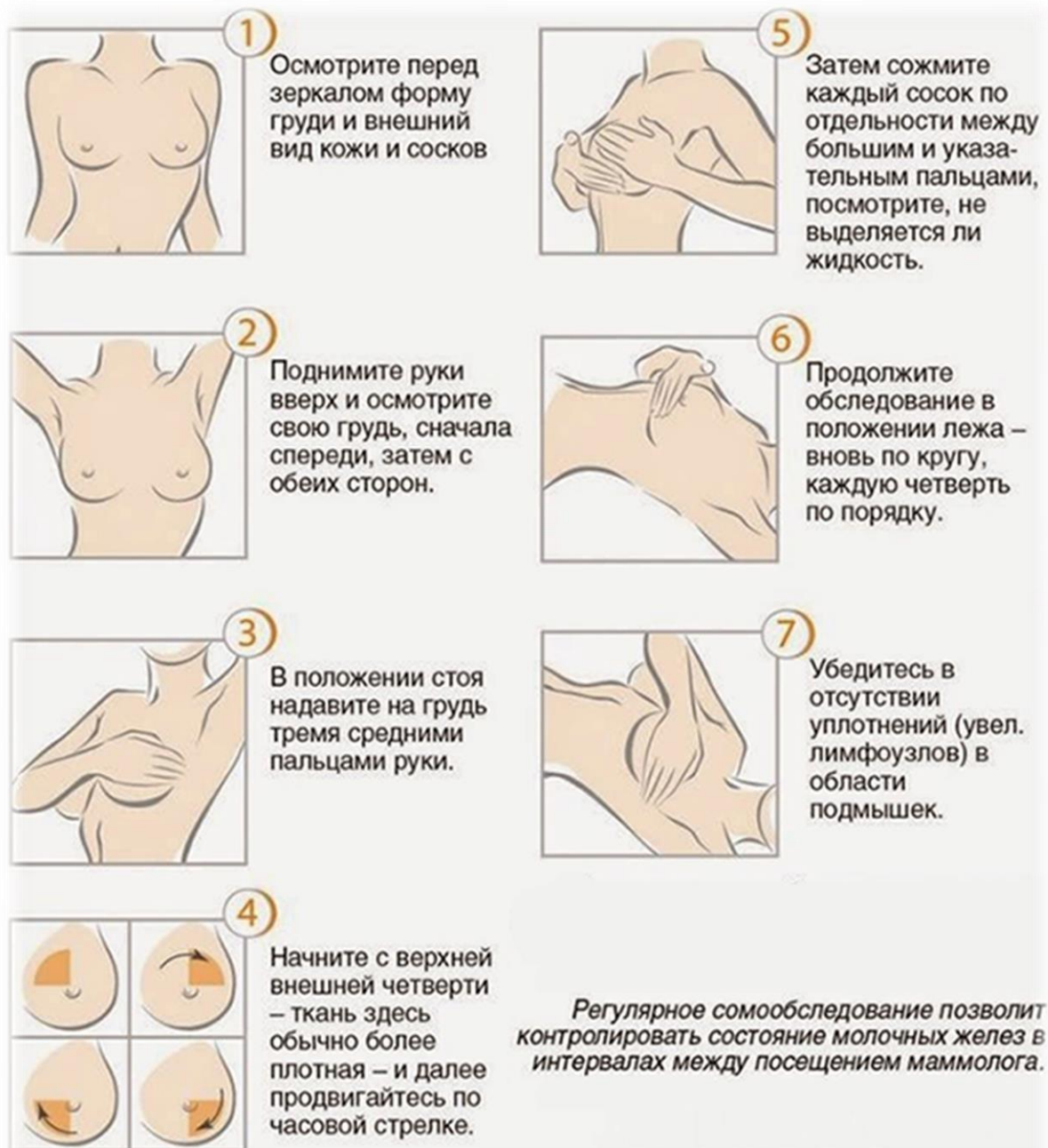
Цель первичной профилактики рака молочной железы – предупреждение развития болезни. К мероприятиям относится грамотное использование контрацептивов на гормональной основе и отказ от абортов. Пациенткам из группы риска рекомендуется пересмотреть образ жизни и ежемесячно выполнять самоосмотр на 5–7 день менструального цикла.

Самоосмотр и ранняя диагностика рака молочной железы

-осмотреть форму, отсутствие асимметрии, изменения кожных покровов;

-прощупать грудь на наличие уплотнений;

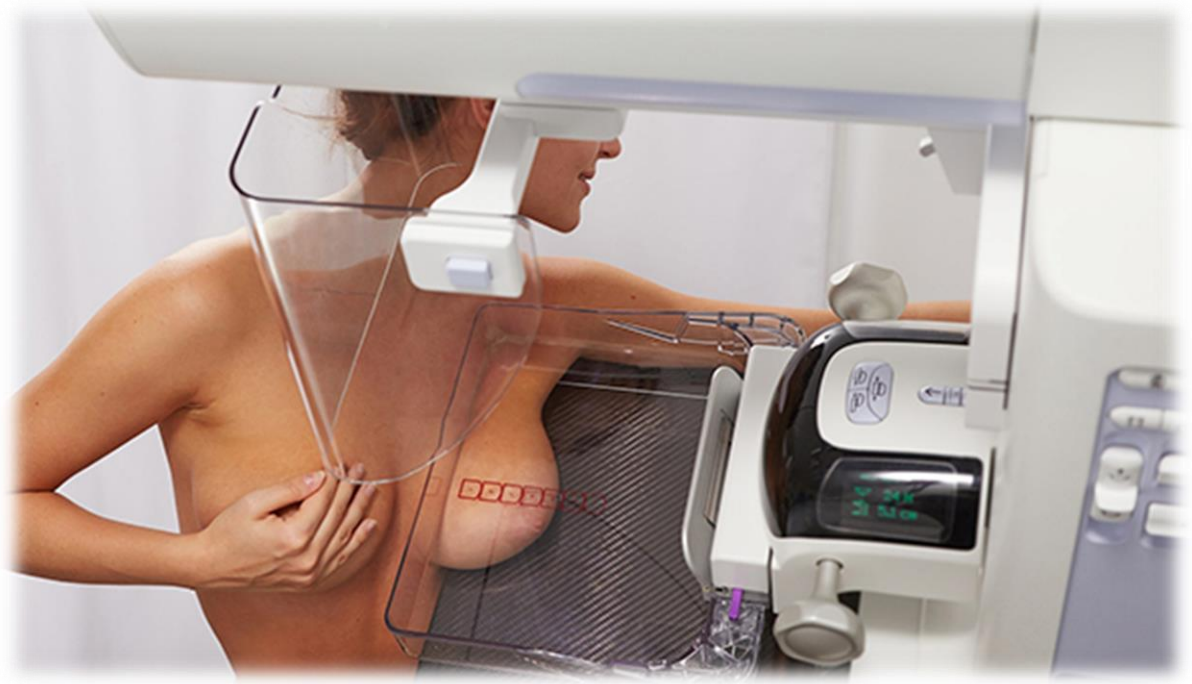
-обследовать область подмышек и ключицы на наличие увеличенных лимфоузлов.



Ранняя диагностика рака молочной железы увеличивает шансы на выздоровление в три раза.

Вторичная профилактика рака молочной железы

Цель вторичной профилактики – своевременное выявление и лечение новообразования. Дифференциация процесса проходит с помощью маммографии, которая позволяет обнаружить изменения в тканях молочной железы. Ежегодное прохождение процедуры после 45 лет является обязательным пунктом первичной и вторичной профилактики рака молочной железы.



С помощью УЗИ груди специалист может обнаружить новообразование небольшого размера (4–6 мм). Исследование назначается на 6–8 день после начала менструации. По показаниям проводится мастэктомия – процедура направлена на диагностику и профилактику рака молочной железы.

Третичная профилактика рецидива рака молочной железы

Цель третичной профилактики рака молочной железы – устранение процесса образования вторичных очагов опухолевого роста у пациенток, которые прошли курс химиотерапии по данному заболеванию. Профилактика метастазов и рецидивов рака молочной железы осуществляется с помощью нескольких методов:

- ежегодная маммография;
- УЗ-исследование молочных желез;
- анализы на онкомаркеры;
- диагностическая пункция тканей груди.

На этом этапе методы профилактики рака молочной железы проводятся по рекомендации врача.

Профилактика рака молочной железы — препараты

Лекарства для профилактики рака молочной железы снижают активность опухолевого роста и препятствуют связыванию рецепторов с эстрогеном:

1. Тамоксифен – является противоопухолевым и антиэстрогенным препаратом. Назначается при третичной профилактике.
2. Метотрексат – средство с составом, аналогичным фолиевой кислоте. Обладает противоопухолевым и иммуностимулирующим действием.
3. Кселода – аналог пиримидина. Оказывает выраженное противоопухолевое действие.
4. Экземестан – снижает вероятность развития рака груди на 65%.
5. Ралоксифен – помогает предотвратить рак МЖ в климактерический период и укрепляет кости.



К препаратам для профилактики рака молочной железы относят БАД «Индинол». Биологически активная добавка при регулярном приеме нормализует функции груди. Действующим веществом является индол-3-карбинол, который получают из крестоцветных растений – цветная капуста, редька, брокколи и т. д. «Индинол» помогает для профилактики рака молочной железы путем регуляции уровня гормона. При регулярном приеме БАД снимает отечность и убирает симптом «нагрубания желез».

Продукты для профилактики рака молочной железы

Употребление специальных продуктов помогает закрепить эффект при проведении профилактики рака молочной железы у женщин:

- 1.Продукты, содержащие бета-каротин. При употреблении жирорастворимого витамина риск развития рака снижается на 17%. Содержится в моркови, хурме, тыкве, персиках. Ежедневная норма – 200 гр. сырого овоща.
- 2.Брокколи (спаржевая капуста) – содержит в составе большое количество сульфорафана, который обладает противораковым и антибактериальным действием. Рекомендуемое количество приема – 50 гр. ежедневно. Можно отварить или тушить.
- 3.Капуста белокочанная – регулярный прием снижает риск появления новообразований на 75%. В продукте содержится тирозиназ и глюкозинолат, которые обладают противораковым эффектом. В неделю нужно принимать не менее 500 гр. сырого овоща.
- 4.Помидор – содержит ликопин, который является антиоксидантом и способствует выведению свободных радикалов из организма. Употреблять этот продукт для профилактики рака молочной железы можно в любом виде, минимум три раза в неделю.
- 5.Чеснок – уничтожает раковые клетки, очищает организм от токсинов. В профилактических целях рекомендуется съедать по зубчику чеснока 2–4 раза в неделю.
- 6.Свежие шампиньоны – уменьшают размеры раковых опухолей, останавливают выработку женских половых гормонов. Еженедельный прием должен быть не менее 200 гр., приготовленных любым видом.
- 7.Плоды черники – повышают иммунные силы организма и выводят свободные радикалы из организма. Съедать нужно 200 гр. два раза в неделю.

Физическая активность

Рекомендуется выбирать аэробные упражнения для профилактики рака молочной железы, которые повышают выносливость организма и насыщают ткани кислородом. Начинать тренировки нужно с 3 раз в неделю, затем увеличить до 5 раз. Время одного занятия – 30–50 минут. К подходящим видам спорта для женщин относят:

1. Бег трусцой – упражнение помогает справиться с лишним весом, улучшает циркуляцию крови в организме. Длительные тренировки повышают выносливость организма.

2. Плавание – занятия укрепляют мышцы туловища и снимают боли при заболеваниях костно-мышечного аппарата. При регулярном выполнении наблюдаются улучшения в работе сердечно-сосудистой системе.

3. Езда на велосипеде (или велотренажер) – эффективным является при выполнении на большой скорости. Занятия помогают справиться с лишними килограммами и улучшают тонус мышц ног, ягодиц и пресса.

4. Акваэробика – занятия разрешены и в период беременности. Тренировка способствует расслаблению мышц и снятию усталости.

Профилактика рака молочной железы народными средствами



Профилактика рака молочной железы народными средствами заключается в приеме средств, приготовленных на натуральных компонентах:

1. Измельчить 500 гр. корней лопуха, отжать из смеси сок. К жидкости добавить 10 ст. л. свежего меда и три измельченных лимона. Принимать 12 дней, по десертной ложке перед сном.

2. Вишневые веточки (5 ст. л.) залить козьим молоком (2 литра). Проварить на медленном огне 6 часов. Процедить и принимать по половине стакана три

раза в день. Профилактический курс составляет 3 месяца с перерывом через каждые 4 недели.

3.Растопить килограмм сливочного масла, к нему добавить очищенный и измельченный прополис (150 гр.). Варить 5 минут, постоянно помешивая. В целях профилактики принимать по 1 десертной ложке, растворяя в стакане молока.

Для профилактики рецидивов рака молочной железы подойдут нетрадиционные методы терапии:

1.Компресс с овсом. 200 гр. овсяных хлопьев (или трухи) залить кипятком и настаивать 10 минут. Завернуть смесь в марлю, приложить к груди и накрыть целлофаном. Оставить компресс на час. Отвар не выливать, а выпить место чая.

2.Примочки с толчеными ягодами калины. В смесь (200 гр.) добавить миндальное масло и отвар коры дуба. Примочки проводить с помощью ватного диска, перед сном.

Роль медсестры в профилактике рака молочной железы

15 октября – всемирный день профилактики рака молочной железы. В этот день в медицинских учреждениях проводятся профилактические беседы и бесплатные осмотры всех желающих. Больным оказывается паллиативная помощь, а его родственникам предлагается пройти обучающие курсы, чтобы облегчить уход за пациентом. По окончании осмотра выдается памятка профилактики рака молочной железы, где указан алгоритм самообследования и контакты центров, в которые следует обратиться при обнаружении изменений.



Роль медсестры в профилактике рака молочной железы заключается в проведении санитарно-просветительских работ. Участковый медицинский сотрудник раз в неделю проводит беседы, на которых можно узнать:

- основы профилактики;
- новые методики терапии;
- основы здорового образа жизни;
- алгоритм первой помощи.

По желанию родственников медицинская сестра помогает ухаживать за тяжелыми больными, объясняет этапы профилактики пролежней и других осложнений.

Профилактика рака молочной железы — памятка

- Избегайте регулярных стрессовых ситуаций.
- Ограничьте длительное пребывание на солнце летом.
- Берегите грудь от механического травмирования во время вождения автомобиля, занятий спортом и экстремальными видами отдыха.
- Не носите тугое белье, которое стягивает и нарушает кровообращение.
- Каждый месяц проводите самообследование груди.
- Питайтесь правильно и сбалансированно. Исключите из рациона продукты с содержанием опасных химических составляющих.

