

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Правильно питаться. Исключить из рациона жареное и фастфуд.
- Грамотно подбирать бюстгальтер по форме и размеру, чтобы не нарушать кровообращение в области груди и не травмировать молочные железы.
- Следить за своим весом и заниматься спортом. Избыточная масса тела нарушает гормональный баланс в организме женщины и увеличивает риск возникновения заболевания.
- Отказаться от вредных привычек. Исключить алкоголь либо сократить потребление до минимума, так как он способствует повышенной выработке женских половых гормонов, что провоцирует развитие рака груди.
- Кормить ребёнка грудью. Этот естественный процесс снизит вероятность развития патологий молочной железы, в том числе и рака груди.
- Помнить о наследственных факторах и своевременно обращаться к маммологу, если у ваших близких родственников был рак молочной железы.
- В возрасте 20–40 лет осмотры в смотровом кабинете 1 раз в год.
- Ультразвуковое обследование молочных желез после 40 лет 1 раз в год.
- Рентгеновское профилактическое обследование молочных желез (маммографию) после 40 лет 1 раз в 2 года.

Большинство этих мер предосторожности соблюдать не трудно. А спорт и правильное питание уберегут вас не только от онкологических, но и многих других заболеваний и проблем, помогая надолго сохранить красоту, молодость и хорошее здоровье.



8 (7172) 702-911



pr.nroc@gmail.com



www.cancercenter.kz



astana.nroc



astana.nroc



г.Нур-Султан, ул.Керей и Жәнібек хандар, 3



Понедельник – Пятница: 08:00 – 17:00

НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



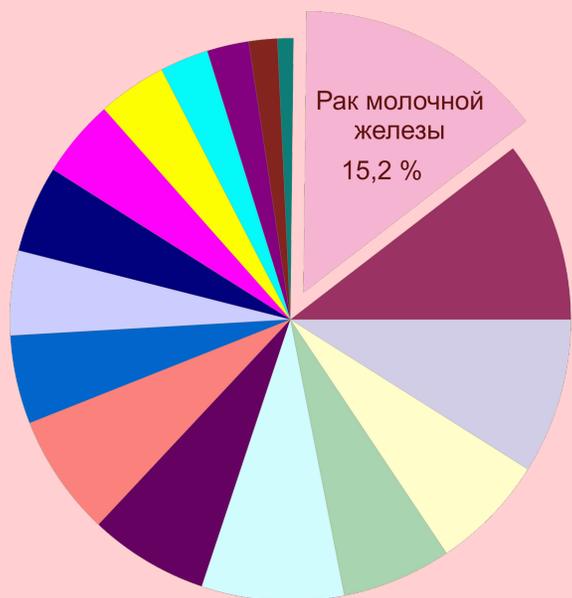
РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Рак молочной железы — это злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. В мире это наиболее частая форма рака среди женщин, с показателями заболеваемости 99,4 на 100 000 женщин в возрасте от 13 до 90 лет.

В Казахстане ежегодно выявляется порядка 5000 новых случаев заболевания раком молочной железы. Последние 15 лет это онкопатология постоянно стоит на первом месте по выявляемости. По показателю смертности от злокачественных новообразований занимает 3-е место и ежегодно уносит жизни порядка 1200 женщин.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ В СТРУКТУРЕ ОНКОПАТОЛОГИЙ ПО КАЗАХСТАНУ:



ФАКТОРЫ РИСКА

- Диагноз рака молочной железы, установленный ранее.
- Наличие семейной истории рака молочной железы.
- Выявленные мутации в генах brca 1 и 2 или другие мутации генов.
- Лучевая терапия на область грудной клетки, выполненная в возрасте до 30 лет по поводу лимфомы Ходжкина.
- Раннее начало менструации – менархе (до 12 лет).
- Позднее наступление менопаузы (старше 55 лет).
- Заместительная гормонотерапия более 10 лет, связанная с лечением климакса или назначенная с целью контрацепции.
- Отсутствие беременностей и родов.
- Сахарный диабет.
- Ожирение.
- Курение.
- Злоупотребление алкоголем.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- Втяжение соска;
- Выделения из соска;
- Боль в молочной железе или в области соска;
- Инфильтрация кожи (кожа, похожая на апельсиновую корку) в области молочной железы;
- Появление в подмышечной области плотных узлов;
- Изъязвление кожи в области молочной железы;
- Отек всей молочной железы или ее части (даже если отчетливо не ощущается комок);
- Необъяснимая потеря веса;
- Слабость;
- Покраснение, шелушение или утолщение кожи соска или молочной железы.

Наличие факторов риска у женщин не означает, что появление злокачественной опухоли неизбежно. Многие женщины с факторами риска живут долго и счастливо без возникновения рака. Однако знание этих факторов, позволит своевременно обращаться к специалистам и предотвратить развитие злокачественного процесса в случае его возникновения.

