

Памятка по профилактике мастопатии



Мастопатия – это доброкачественные изменения тканей молочной железы у женщин, вызываемые нарушением баланса гормонов в организме. По данным статистики различные формы этой болезни встречаются у 20-60% (а по сведениям некоторых ученых – 40-80%) женщин детородного возраста. Еще недавно мастопатия считалась болезнью женщин зрелого возраста. Сегодня заболевание существенно омолодилось и встречается даже у пятнадцатилетних.

Основными факторами риска развития мастопатии является:

наследственность – наличие заболеваний молочных желез у родственников по материнской линии;

воспаление придатков матки;

заболевание щитовидной железы;

заболевание печени;

диабет, ожирение, сосудистые нарушения;

стрессы, депрессии;

нерегулярная половая жизнь, аборт;

травмы молочной железы;

алкоголь, курение;

отсутствие беременности или поздняя первая беременность, короткий период грудного вскармливания;

раннее начало менструаций и позднее их прекращение.

Различаются две формы мастопатии:

Диффузная мастопатия является начальной стадией заболевания, которая проявляется болезненным набуханием молочных желез, усиливающимся в предменструальный период; могут быть выделения из сосков серозные, типа молозива, грязно-зеленоватые, бурые.

Узловая мастопатия является следующей стадией заболевания. Она характеризуется появлением постоянных очагов уплотнения в одной или обеих молочных желез, не изменяющихся в зависимости от менструального цикла. Мастопатия в 90% случаев диагностируется самой женщиной при самоосмотре. Но узлы и уплотнения в большинстве случаев, не беспокоят женщин, болезненные ощущения и нагрубание молочных желез появляются за несколько дней до менструации и быстро проходят с ее началом. Поэтому зачастую женщины недооценивают опасность мастопатии и не спешат обратиться к специалисту маммологу.

Но пациентки с диагнозом «мастопатия» относятся к группе лиц с повышенной опасностью возникновения раковых заболеваний. Рак молочной железы возникает в 3-5 раз чаще на фоне доброкачественных заболеваний молочной железы и в 30-40 раз чаще при некоторых формах узловой мастопатии.

Самообследование молочных желез следует проводить 1 раз в месяц на 6-12 день от начала менструации. Тщательно обследуйте соски, обратите внимание на то, симметричны ли они, нет ли на них язв или втяжений. Проведите ощупывание желез на предмет возможного уплотнения груди в положении лежа и стоя. Обратите внимание на кожу молочных желез – нет ли изменения ее цвета или отеков. Затем встаньте перед

зеркалом и внимательно осмотрите состояние молочных желез с разных ракурсов: с поднятыми и опущенными руками, с поворотом направо и налево. Посмотрите, симметричны ли железы, расположены ли они на одном уровне, равномерно ли их смещение. Обязательно проверьте белье на наличие пятен, которые сигнализирует о появлении выделений из соска.

Поскольку очаги патологических изменений не всегда можно определить на ощупь, каждой женщине рекомендуется 1 раз в год сделать маммограмму или УЗИ молочных желез.

Это позволит вовремя распознать появление опухоли!

Будьте внимательны к своему здоровью!