

## **Онкомаммолог — о том, как не попасть в группу риска**

О самообследовании и профилактике рака груди рассказывает врач-онколог, заведующая первым онкологическим отделением Свердловского областного онкологического диспансера Маргарита Магдалянова.

### **- Маргарита Ивановна, какие заболевания молочной железы могут возникнуть у женщины?**

- В молочной железе могут быть и доброкачественные, и злокачественные опухоли. Многие женщины сталкиваются с такими патологиями, как кисты молочных желёз, – фиброзно-кистозная мастопатия и фиброаденомы. Эти диагнозы встречаются часто, далеко не все очаговые образования в молочных железах злокачественные, доброкачественная опухоль встречается значительно чаще.

### **– Может ли женщина самостоятельно обнаружить признаки рака груди?**

– Да, для этого необходимо регулярно проводить самообследование.

Пальпация проводится в первой половине цикла, сразу после того, как закончится менструация. Что должно насторожить? Первое – любое уплотнение в молочной железе. Второе – асимметрия, молочные железы должны быть примерно одинаковые.

Если заметны кожные симптомы – втянута кожа над опухолью (так называемый симптом «площадки»). Также может меняться структура кожи, она может быть в виде лимонной корочки. Должно насторожить и покраснение кожи.

Надо обязательно обращать внимание на выделения из сосков, не должно быть гнойных, кровянистых выделений. Сами соски не должны быть втянуты, менять форму.

На ежегодном приёме попросите врача-гинеколога показать, как правильно проводить самообследование. И не забывайте делать это каждый месяц, любые изменения – это повод для обращения к врачу-маммологу.

### **– Какие методы исследования помогают в диагностике рака молочной железы?**

– В современной медицине есть две эффективные методики для определения рака молочной железы – это УЗИ и маммография.

Считается, что наиболее точным скрининговым методом является маммография (точность около 92%).

Что касается ультразвукового исследования, то данное обследование проводится женщинам до 40 лет. Оно может быть проведено во время беременности, не требует от пациентки каких-либо предварительных подготовительных мер.

Маммография подразумевает использование незначительного по мощности рентгеновского излучения. Проводится женщинам после 40 лет, у которых в силу возраста изменяется структура молочных желёз (в молочной железе

увеличивается количество жировой ткани, а железистой, напротив, становится меньше).

Кроме того, маммография помогает диагностировать наличие кист, но отличить их от онкообразований она не позволяет. Для этого применяются дополнительные методы исследования, которые проводят в специализированных онкологических центрах.

Предпочтительность каждой из методик определяется врачом в индивидуальном порядке.

### **– Как часто надо проходить эти исследования?**

Маммография входит в программу диспансеризации, женщинам от 39 до 50 лет она проводится раз в два года, а после 45 лет – ежегодно.

Если возникнет необходимость, врач выпишет направление на УЗИ. Но при возникновении проблем со здоровьем женщине нужно незамедлительно обратиться к гинекологу либо к терапевту по месту жительства, и её направят на исследования, не дожидаясь этого срока.

### **– Кто в группе риска, можно ли за раннее узнать предрасположенность к раку груди?**

– В группе риска женщины, у которых раннее начало менструаций (до 12 лет), поздние первые роды (после 30 лет), гормональные нарушения, сахарный диабет, ожирение. Ещё один очень важный фактор – употребление алкоголя.

Также расположенность к онкологии повышена, если у женщины близкие родственники болели раком молочной железы или яичника. В этом случае у неё может быть генетическая мутация, которую можно определить при проведении ДНК-тестирования.

Если результат будет положительным, таким женщинам надо чаще наблюдаться у врача.

### **– Рак груди – насколько это серьёзное заболевание?**

– Рак молочной железы на сегодняшний день занимает первое место у женщин среди всех онкологических заболеваний. Это огромная проблема. По статистике, Свердловская область не отличается от всего мира по заболеваемости раком груди.

Есть несколько типов рака молочной железы. Есть агрессивные формы рака, есть менее агрессивные, которые медленнее развиваются и лучше поддаются лечению.

На сегодняшний день рак груди лечится очень хорошо. Но большое значение имеет стадия заболевания, с которой женщина к нам обращается. Чем раньше мы выявляем опухоль, тем меньший объём лечения необходим.

В последнее время в лечении рака молочной железы есть огромный прорыв – это касается лекарственного, хирургического и лучевого лечения. В нашем арсенале есть большой спектр современной эффективной терапии.

**– Можно ли защитить себя от рака молочной железы?**

– Основа защиты от всех видов рака – это здоровый активный образ жизни и правильное питание. Также призываю женщин проходить ежегодное обследование организма, посещать гинеколога и не забывать про самообследование груди. Будьте внимательны к своему здоровью!