

## Что такое маммография?

**Маммография** – это рентгенологическое обследование тканей груди рентгеновыми лучами низкой интенсивности, которое позволяет диагностировать образование и помочь отличить доброкачественную опухоль от злокачественной.

Скрининговая маммография – позволяет констатировать рак молочной железы на ранней стадии, ещё до появления клинических симптомов. На 30% уменьшает смертность от рака груди, хотя даже регулярная маммография не исключает возможность заболеть раком груди. Охватывает всю популяцию в возрасте от 50 до 69 лет. Исследование необходимо проходить раз в два года.



## Что пациенту необходимо знать о маммографии?

Доза облучения во время процедуры небольшая, поэтому риск очень низкий. Во время исследования пациентка может чувствовать небольшой дискомфорт. Одну грудь пациентки помещают на рентгеновскую плёнку с фильтром и прижимают к ней с помощью устройства – компрессора. Потом в двух проекциях – в наклонной и в прямой – проводятся рентгеновские снимки.

Маммографию проводят специально обученные радиологи, которые исследуют, по меньшей мере, 3000 пациентов в год. Обязательно двойное чтение снимка, снимок рассматривают два независимых специалиста, таким образом, возможность ошибки диагностики уменьшается до минимума.

## Как подготовиться к обследованию?

У женщин с регулярными месячными маммография проводится с 5 по 12 день менструального цикла. В день проведения маммографии нельзя пользоваться дезодорантами, духами, пудрой, кремом в области подмышек и груди, поскольку это может создать помехи на рентгеновском снимке. Перед процедурой с шеи необходимо снять украшения. Предупредите медицинский персонал, если Вы беременны или кормите ребёнка грудью.

## Скрининговую маммографию можно сделать:

- в рамках проекта **бесплатно** в Даугавпилсе на улице Виестура-5, в центральной поликлинике Даугавпилсской региональной больницы, в рабочие дни с 8:00 до 13:30 и с 14:30 до 17:30. (Предварительная запись не требуется).
- в Риге, на улице Пилсоню 13, в Университетской клинической больнице им. Паула Страдина. Предварительная запись по телефону: +371 67069200.

С собой необходимо взять пригласительное письмо, а также приобщенную к письму карту скрининг-маммографии.



Этот проект финансируется Европейским Союзом  
This project is funded by the European Union



Буклет подготовлен в рамках проекта «Разработка современной системы раннего выявления, осведомленности, предотвращения и мер воздействия при раке молочной железы в приграничных регионах Латвии и Беларуси» Программы трансграничного сотрудничества Латвия-Литва-Беларусь, реализуемой в рамках Европейского инструмента добрососедства и партнерства. Программа является преемницей Приоритета IIIA Юг Программы добрососедства INTERREG III В региона Балтийского моря на период с 2007 по 2013 гг. Общей стратегической целью Программы является улучшение территориальной сплоченности латвийского, литовского и белорусского приграничного региона, гарантирование высокого уровня охраны окружающей среды, обеспечение экономического и социального благополучия, а также содействие межкультурному диалогу и культурному разнообразию.

В Программе участвуют регион Латгале в Латвии; Паневежисский, Утенский, Вильнюсский, Алитуский и Каунасский уезды в Литве; Витебская, Гродненская, Могилёвская, Минская области и город Минск в Беларуси. Совместным органом управления Программой является Министерство внутренних дел Литовской Республики. Веб-сайт Программы: [www.enpi-cbc.eu](http://www.enpi-cbc.eu).

Европейский Союз включает в себя 27 государств-членов, которые решили объединить свои передовые знания, ресурсы и судьбы своих народов. В течение 50 лет совместными усилиями они создали зону стабильности, демократии и устойчивого развития, сохранив при этом культурное многообразие, личные свободы и атмосферу терпимости. Европейский Союз неуклонно стремится передавать свои достижения и ценности странам и народам, находящимся за его пределами.

Содержание настоящей публикации является предметом исключительной ответственности общества «Латвийское общество наследственного рака» и никаким образом не может отражать официальной позиции Европейского Союза.

# Профилактика рака молочной железы



Правильное питание и здоровый образ жизни существенно уменьшают риск развития рака молочной железы.

Диагностирование рака молочной железы на ранней стадии повышает возможность полного выздоровления.



## Как я могу уменьшить свой риск развития рака молочной железы?

- **Вес** – старайтесь быть по возможности стройней. Сохраняйте вес в пределах нормы с 21 года и желательнее, чтобы индекс массы тела (ИМТ – вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>) был между 21 и 23 пунктами.
- **Физическая активность** – старайтесь быть по возможности активной каждый день. В начале хотя бы 30 минут в день гуляйте быстрым шагом, постепенно увеличивая время прогулок, по крайней мере, до 1 часа или делайте 30 минут физически активную тренировку. Ограничьте малоподвижные привычки, например, просмотр ТВ.
- **Продукты питания и напитки, которые способствуют повышению веса** – уменьшите употребление в пищу сладких, углеводами богатых напитков, например, лимонады. Ограничьте также употребление фруктовых соков. Не употребляйте «fast food» или уменьшите их употребление до минимума.
- **Продукты растительного происхождения** – каждый день употребляйте в пищу термически минимально обработанные зернобобовые и зерновые продукты. Если употребляете корнеплодные овощи, содержащие крахмал, например, картофель, необходимо обеспечить употребление фруктов и овощей, не содержащих крахмал, например, моркови, капусты.
- **Продукты животного происхождения** – уменьшите употребления красного мяса (говядины, свинины, баранины) и не употребляйте продукты переработки мяса. Употребляйте не больше 500 граммов красного мяса в неделю.
- **Алкогольные напитки** – ограничьте потребление алкоголя. Употребление алкоголя повышает риск развития рака молочной железы.
- **Кормление ребёнка грудью** – ребёнка необходимо кормить исключительно молоком матери до 6 месячного возраста (не поить водой и не прикармливать), желательно продолжать кормление грудью по возможности дольше. Кормление грудью предохраняет мать от рака молочной железы, а ребёнка от риска ожирения, также улучшит иммунитет ребёнка.
- **Курение** – учёные утверждают, что у женщин с определёнными генетическими особенностями курение может способствовать развитию рака молочной железы.
- **Ранняя диагностика** – в большинстве случаев, констатируя опухоль в ранних стадиях, возможно полное излечение болезни.

## Как своевременно обнаружить рак молочной железы?

Самообследование грудной железы необходимо проводить уже с 20 летнего возраста. Цель самообследования- женщине нужно привыкнуть к структуре своей груди, своевременно констатируя изменения. Чем раньше их констатируют, тем успешнее результаты дальнейшего лечения. Самообследование следует проводить 1 раз в месяц, в первую неделю от начала менструации или во время менопаузы в определённый день каждого месяца (например, в число своего дня рождения или в первый день месяца). Женщины, употребляющие гормональные таблетки, должны проводить самообследование в день начала употребления новой упаковки.

### Исследование проводится в несколько этапов:

**На 1 этапе** необходимо осмотреть белье – нет ли на нем следов выделения из соска.

**На 2 этапе** необходимо раздеться до половины, опустить руки вниз, встать перед зеркалом и оценить:



форму;  
цвет;  
величину груди;  
форму и цвет соска;  
состояние кожи.



То же самое необходимо сделать, подняв и заложив руки за голову, – так оцениваются возможные изменения в нижней части груди. Потом руки необходимо опустить, подперев ладонями бедра и нажимая вниз, напрягать мышцы груди.



Тогда, сжимая между пальцами сосок груди, оцените, нет ли выделений из него.

Тогда, сжимая между пальцами сосок груди, оцените, нет ли выделений из него.

**На 3 этапе** необходимо прощупать грудь: Этот этап обследования удобнее проводить во время принятия душа.



Заложив левую руку за голову, сжатыми пальцами правой руки, кругообразными движениями, используя один из 3 показанных приёмов, прижимая грудь к грудной клетке, прощупайте левую грудь. Точно также необходимо прощупать правую грудь.

Дальше необходимо прощупать обе подмышки и боковые части шеи для того, чтобы оценить, не увеличены ли лимфатические узлы. Затем самообследование проводится лёжа.

Проверяя правую сторону, под правое плечо подложите небольшую подушку, правую руку заложите за голову и левой рукой обследуйте грудь. Приёмы обследования те же самые, как при проведении обследования стоя. Так же необходимо обследовать левую грудь.

## Когда обязательно обращаться к врачу?

### Если Вы констатировали:

- Любое образование в груди;
- Изменение соска – если он стал втянутым или изменил свою позицию, форму;
- Сыпь- на соске или вокруг него;
- Кровавые выделения – из одного или обоих сосков;
- Стяжки или углубления на коже груди.

**Если у Вас есть хотя бы один из этих признаков, не откладывая, обращайтесь к врачу: к гинекологу, семейному врачу, хирургу молочной железы или онкологу!**