

Онкология. Рак молочной железы

Всё в твоих руках...

Любовь АЛЕКСЕЕВА

Марине было 35. Красивая и жизнерадостная она растила сыновей. Младший Лёша и мой Денис дружили. И мы были в курсе всех событий наших семей. Беда пришла внезапно. У Марины обнаружили опухоль в груди. Операцию она делать побоялась. Решила изгнать болезнь другими средствами. Результат оказался плачевный. Двое мальчишек остались сиротами...



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА СЕРГУНОВА

Ежегодно в мире выявляется около 1 млн новых случаев рака молочной железы. И к сожалению, с каждым годом заболевание прогрессирует. О причинах развития болезни, факторах риска и мерах профилактики мы поговорили с онкологом, заведующей онкодиспансерным отделением городской больницы №1 города Королёва Светланой Алхимовой.

— Светлана Викторовна, найти у себя опухоль — это всегда тревожно, независимо от того, какой эта опухоль в конечном итоге окажется. Возникает сразу вопрос: рак ли это?

— Конечно, это неприятный момент. Ведь рак молочной железы относится к хроническим заболеваниям. И на начальной стадии нет определённых

но выраженных симптомов. Поэтому женщина о болезни может не подозревать в течение пяти и даже семи лет. Различают доброкачественные и злокачественные опухоли. К счастью, большинство из них являются доброкачественными и не представляют собой серьёзной медицинской проблемы. В их число входят мастопатии, фиброаденомы, папилломы, липомы, хронический мастит и т. д. Но некоторые из этих заболеваний — практически постоянные

гическом диспансере состояло на учёте 7152 человека. Из них с диагнозом «рак молочной железы» — 1371 человек (19%). Взято на учёт в 2014 году больных с диагнозом «злокачественная опухоль молочной железы» 95 человек (11,8%), из них первая,

выбуханий, которых вы раньше никогда не видели. Насколько одинаковы у вас соски, насколько они симметричны, одинакового ли размера, нет ли втяжения соска? Далее пальцами правой руки, медленно и внимательно, сначала поверхностно,

— Что полезно, и что не полезно для молочной железы?

— Не полезно загорать без меры, особенно тем женщинам, у которых есть патологические процессы в грудной железе. Крайне нежелательны послеродовые маститы. Специалистам часто задают вопрос: имеет ли значение для молочной железы ношение бюстгалтеров? Их можно носить, можно не носить. Это личное дело каждой женщины. Важно, чтобы бюстгалтер не был мал и не сдавливал тело. Не рекомендуется надевать на голое тело одежду из грубых тканей, которые могут травмировать сосок и ареолу. Каждая женщина должна знать, что в борьбе против рака молочной железы главным остаётся раннее его выявление.

вторая стадии — 68% (при диспансеризации выявлены больные с первой и второй стадией — 30%); в запущенном состоянии — 32%. Рост клеток злокачественных опухолей неуправляем. Больные нуждаются в безотлагательном лечении. Разные стадии требуют различного вмешательства. Вот почему так важно диагностировать опухоль как можно раньше. Это даёт наилучшие шансы на её успешное излечение.

— Насколько опасны для возникновения и течения болезни вредные привычки, питание?

— Вредные привычки на то и вредные, чтобы играть роль провоцирующего и дестабилизирующего фактора, например, курение. Многие современные женщины, молодые мамы увлекаются сигаретами, для иных это чуть ли не образ жизни. А ведь доказано, что у курящей женщины заболевание молочной железы встречается чаще и протекает более агрессивно. Отдельная тема — питание. Потребление в значительных количествах жареной, жирной, острой пищи, фаст-фудов, отсутствие режима питания, модные диеты, самолечение доступными лекарственными препаратами, сидячий образ жизни, экология — перечень можно продолжать и продолжать. Примечательно, что количество случаев рака молочной железы стремительно увеличивается именно с середины 1970-х годов — времени, когда сам стиль жизни стал стремительно меняться.

— Как правильно обследовать свою грудь?

— Один раз в месяц, через день-два после завершения менструации или в какое-то определённое число месяца, если у вас уже наступила менопауза, нужно подойти к зеркалу и уделить себе несколько минут. Положить руки за голову и, сцепив их, посмотреть, нет ли на коже молочной железы каких-либо втяжений, складок, рубчиков,

но, затем более глубоко, следует прощупать ткани левой молочной железы с помощью круговых движений, разделив её мысленно на четыре сектора. Затем таким же образом прощупать правую молочную железу, обследовать подмышечные впадины — нет ли там узелков, уплотнений. После этого аккуратно взять сосок двумя пальцами и, оттянув его, проверить, одинаково ли он смещается на левой и правой груди, нет ли уплотнений за соском. Теперь необходимо убедиться, что нет никаких выделений из соска, надавив на него так, как вы делали это, сцеживая молоко. В норме выделений быть не должно. Исключение составляют женщины, у которых после родов прошло меньше трёх лет.

Что делать, если вы обнаружили какие-либо выделе-

32 процента — у такого количества женщин Королёва, стоящих на учёте в онкодиспансере, обнаружили болезнь уже в запущенном состоянии.

ния, особенно бурные, кровянистые, янтарные, или какие-либо изменения в состоянии молочной железы? Не бойтесь пойти к врачу. Рак — всё-таки редкое заболевание, и 96% женщин, обратившихся к специалисту, уходят от него успокоенными, получив лишь назначение, как улучшить своё самочувствие. Но время значит очень много, поэтому не занимайтесь самолечением и не ходите к бабкам и экстрасенсам.

Вредны ли наушники?

В современном мире наушники превратились в один из модных аксессуаров молодёжи. Казалось бы, на первый взгляд это удобный способ прослушивать любимую музыку, никому не мешая. Но медики уже бьют тревогу.

Врачи начали диагностировать у молодых людей стремительное снижение слуха со скоростью, обычно присущей лишь пожилым людям. В ряде случаев этот процесс оказывается необратимым и приводит к полной глухоте. Специалисты напрямую связывают эту тенденцию с постоянным использованием наушников, воспроизводящих музыку с опасной для здоровья громкостью. Ещё один важный момент — вопрос выживания человека в наушниках на улицах большого города. Он обычно существует одновременно в двух измерениях: тело находится в реальном мире, а один из важнейших органов чувств — слух — в виртуальном зале, созданном усилиями звукорежиссёров. Разумеется, эти миры никак не пересекаются, поэтому мозг не способен адекватно оценить окружающую обстановку. На человека несётся трамвай, а в наушниках слышно, что он стоит на сцене рядом с гитаристом. Более того, в результате такого «раздвоения» можно просто упасть на ровном месте. Человеческое ухо — очень чуткий орган. Мы можем различать звуки, которые имеют частоту звука от 16 до 20 тысяч герц. Подобные ча-



стоты приводят к колебаниям барабанных перепонок. В свою очередь слуховые нервы передают сигнал в мозг.

Медики считают, что самыми тихими звуками, которые способны уловить здоровое ухо, это 10–15 дБ. Шёпот оценивается уже в 20 дБ, обычный разговор — в 30–35 дБ. Крик с уровнем звукового давления в 60 дБ уже приводит к дискомфорту, а по-настоящему опасны для слуха звуки силой от 90 дБ. Иными словами, любой поп- или рок-концерт с уровнем 100–120 дБ — это серьёзное испытание для ушей. Такого же звукового давления с лёгкостью можно достичь в любых современных наушниках.

Поэтому, прежде чем покупать своему ребёнку модный плеер, трижды задумайтесь над тем, а хотите ли вы, чтобы он уже в юном возрасте получил тяжёлые и необратимые повреждения слуха? Тугоухость — это приговор для детей, обучающихся музыке. Если вы всё-таки решили купить ребёнку плеер, обязательно познакомьте его с правилами слуховой гигиены.