

↓ СОВЕТУЕТ ВРАЧ

Коварство данного заболевания заключается в его бессимптомном течении на ранних стадиях. Опухоли могут развиваться медленно, не вызывая болевых ощущений. Вследствие этого около 40% пациенток впервые обращаются к онкологу уже на поздних стадиях заболевания, что существенно осложняет процесс лечения и ухудшает прогноз на выздоровление. Для своевременного выявления патологии ключевое значение имеют регулярное самообследование и профилактические осмотры.

Самообследование рекомендуется проводить ежемесячно, на 6-12 день менструального цикла, при дневном освещении.

Процедура начинается с визуального осмотра. Необходимо проверить нательное белье на наличие следов выделений из сосков. Далее следует тщательно обследовать соски на предмет покраснения, сыпи, шелушения или изъязвлений. Тревожными признаками являются уплощение или втянутость соска. При сдавливании соска не должно наблюдаться никаких выделений.

Следующим шагом является осмотр кожи молочных желез для выявления участков покраснения, сыпи или изъяз-

Рак молочной железы:  
диагностика, самообследование и меры профилактики

Рак молочной железы является одной из наиболее серьезных угроз здоровью женщин и встречается во всех возрастных группах. Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что заболевание часто диагностируется у женщин трудоспособного возраста, являясь ведущей причиной смертности. Согласно статистическим данным, каждая восьмая женщина на протяжении жизни имеет риск развития рака молочной железы.

Важно приподнять железу и осмотреть ее нижнюю поверхность. Затем следует оценить симметрию желез перед зеркалом, сначала с опущенными, а затем с поднятыми руками. Любые выпячивания, втяжения или смещения являются поводом для беспокойства.

Завершающий этап — пальпация. Ощупывание молочных желез и подмышечных впадин проводится в положении стоя и лежа. Кончиками пальцев, последовательными круговыми движениями по часовой стрелке, необходимо обследовать всю поверхность железы от соска к периферии, не пропуская ни одного участка. Цель пальпации — выявление любых уплотнений или узловых образований.

При обнаружении каких-

либо изменений необходимо незамедлительно обратиться к врачу для проведения профессиональной диагностики и определения дальнейшей тактики.

Снижению риска развития рака молочной железы способствует соблюдение ряда профилактических мер.

Прежде всего, следует избегать травматизации молочных желез, так как ушибы могут провоцировать формирование уплотнений с риском их последующего злокачественного перерождения. Необходимо ограничить воздействие ультрафиолетового излучения, в частности, избегать посещения солярия и пребывания на солнце в период его высокой активности (с 11 до 17 часов), а

также использовать солнцезащитные средства.

Важную роль играет сбалансированное питание. Рацион должен включать продукты, богатые витаминами А, С и Е, которые обладают антиоксидантными и противоопухолевыми свойствами. К таким продуктам относятся цитрусовые, болгарский перец, капуста, морковь, томаты, растительные масла и крупы. Также полезно употреблять пищу с высоким содержанием селена, например, рыбу, чеснок и семена подсолнечника.

Особое внимание следует уделить правильному подбору бюстгальтера. Грудь должна полностью помещаться в чашку, а широкие бретели обеспечивают равномерное распределение нагрузки. Следует избегать моделей, нарушающих кровообращение.

По данным врачей-маммологов, беременность и естественное грудное вскармливание оказывают благотворное влияние на здоровье молочных желез.

Помните! Ведение здорового образа жизни и внимательное отношение к своему организму помогут свести к мини-

муму риски развития злокачественных новообразований.

Чтобы не допустить начала развития болезни, нужно регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию. Ранняя диагностика рака груди спасает жизни!

В рамках диспансеризации взрослого населения проводится скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез: женщинам в возрасте от 40 до 75 лет включительно маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением (разные специалисты) рентгенограмм 1 раз в 2 года.

Чтобы пройти диспансеризацию, необходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Если у вас есть вопросы, касающиеся проведения диспансеризации или профилактических осмотров, а также оказания медицинской помощи по онкологическому профилю, обращайтесь к страховым представителям по телефону «горячей линии» Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области: 8-800-100-80-44 (звонок бесплатный).

↓ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Донорство крови — это добровольная сдача крови и ее компонентов для медицинских целей. Само слово происходит от латинского «donare» — дарить. Донорская кровь крайне необходима больным гемофилией, онкологическими заболеваниями, а также после серьезных аварий и катастроф.

Путь к безопасному донорству крови и ее компонентов включает соблюдение правил питания, физической активности, отказ от вредных зависимостей и некоторых лекарств. Донорам необходимо проходить регулярные профилактические осмотры и диспансеризацию. Перед каждой донацией проводится медицинский осмотр с лабораторными тестами на наличие инфекционных заболеваний, передающихся через кровь: вирусных гепатитов В и С, сифилиса и ВИЧ-инфекции.

Рекомендации по сбалансированному питанию:

- включать в рацион овощи и фрукты, особенно богатые витамином С (цитрусовые, киви, болгарский перец, томаты);
- регулярно употреблять

Здоровый образ жизни —  
путь к безопасному донорству

красное мясо и субпродукты (печень, почки, сердце) — это ценные источники белка, содержат большое количество гемового железа, которое более эффективно усваивается.

- употреблять рыбу, в т.ч. жирных сортов (лосось, скумбрия, тунец), которая содержит омега-3 и витамин D;

- добавлять в меню продукты с пробиотиками (кефир, йогурт, ряженка) для поддержания здоровой микрофлоры кишечника;

- есть орехи и семена (миндаль — источник витамина Е и железа, тыквенные семечки — источник цинка);

- выбирать цельнозерновые продукты (овес, ячмень, коричневый рис, гречка), которые содержат клетчатку, витамины группы В и другие полезные вещества;

- ограничить потребление соли, сахара, жирной и высокопереработанной пищи.

Для здоровья донора важна регулярная физическая активность:

- уделять не менее 150 минут в неделю умеренной аэробной активности (ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы) или 75 минут интенсивных тренировок;

- выполнять силовые упражнения 2-3 раза в неделю для укрепления мышц и поддержания здорового веса;

- заниматься упражнениями

на гибкость и баланс (йога, пилатес, растяжка) для снижения риска травм и улучшения общего самочувствия.

Отказ от вредных привычек (курения и злоупотребления алкоголем) позволяет сохранить здоровье на долгие годы и улучшить качество крови доноров.

В качестве дополнительных рекомендаций для доноров полезно:

- здоровый сон (7-9 часов в сутки полноценного сна);

- управление стрессом (практиковать дыхательные упражнения и техники релаксации);

- поддерживать социальные связи — общение с близкими положительно влияет на психическое и физическое здоровье.

- следить за графиком прививок и обновлять его при необходимости;

- регулярно проходить медицинские осмотры для своевременной диагностики и лечения заболеваний.

Перед внесением значительных изменений в образ жизни или рацион рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний.

**Ю.Г. Закатова, врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».**

↓ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Минтай — одна из самых распространенных и доступных морских рыб семейства тресковых, которая считается самой безопасной и экологически чистой, т.к. не накапливает тяжелые металлы (например, ртуть). Это холодолюбивая стайная рыба, обитающая в северной части Тихого океана.

В чем польза минтая

Она обладает белым нежирным мясом, поэтому достаточно активно используется в диетическом питании и ценится за невысокую цену и универсальность в кулинарии.

Пищевая ценность на 100 г. сырой рыбы: 17 г. — белки, 0,9 г. — жиры и 0 г. — углеводы. Минтай богат легко усваиваемым белком, что способствует быстрому насыщению и восстановлению обмена веществ. Он также относится к низкокалорийному продукту (70-72 ккал на 100 грамм), а низкое содержание жира (менее 1%) и отсутствие углеводов делают его идеальным для похудения.

Анализ аминокислотного состава белка показал, что мышечная ткань минтая содержит полноценный легкоусвояемый белок, сбалансированный по незаменимым аминокислотам, где отмечено максимальное значение лизина, который необходим для растущего организма в качестве источника синтеза соединительной ткани, а значит, он может широко использоваться в рационе питания детей.

Эта рыба — лидер по содержанию йода, что крайне важно для нормализации работы

эндокринной системы, особенно щитовидной железы. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 снижают уровень холестерина и улучшают эластичность сосудов, что помогает в укреплении сердца и сосудов, даже несмотря на то, что содержащиеся в ней омега-3 обеспечивают только 15% суточной потребности в этих жирных кислотах.

Минтай содержит селен — мощный антиоксидант — защитник, нейтрализующий вредные молекулы (свободные радикалы), что предотвращает разрушение клеток и преждевременное старение. Кобальт необходим для кроветворения, а фосфор укрепляет кости и зубы, а также участвует в энергетическом обмене.

Необходимые для нормальной работы нервной системы, кроветворения, поддержания здоровья кожи, волос и укрепления иммунитета витамины группы В, также содержатся в минтае.

**С.Ю. Белкина, заместитель главного врача ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».**