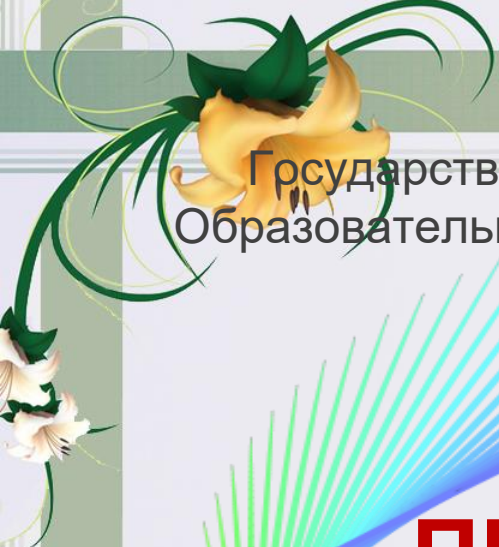




Государственное Бюджетное Учреждение «Профессиональная
Образовательная Организация «Астраханский Базовый Медицинский
Колледж»

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Подготовила преподаватель высшей категории
отделения «Сестринское дело» Медведева Е.В.

Что такое рак?



Процесс развития любого онкологического отклонения происходит по одинаковой схеме. Начало процесса – неконтролируемое организмом деление клеток органов и тканей, где происходит локализация новообразования.

Раковые клетки носят злокачественный характер и меняют структуру настолько сильно, что без специальных медицинских тестов невозможно определить первоначальную структуру клетки.

Рак – это появление новообразования злокачественного характера, при котором рост атипичных клеток повышен, он прорастает в органы и ткани. Идёт распространение раковых клеток по организму через лимфатическую систему и систему кровоснабжения. В случае метастазирования онкологии в жизненно важные органы может наступить смерть пациента.

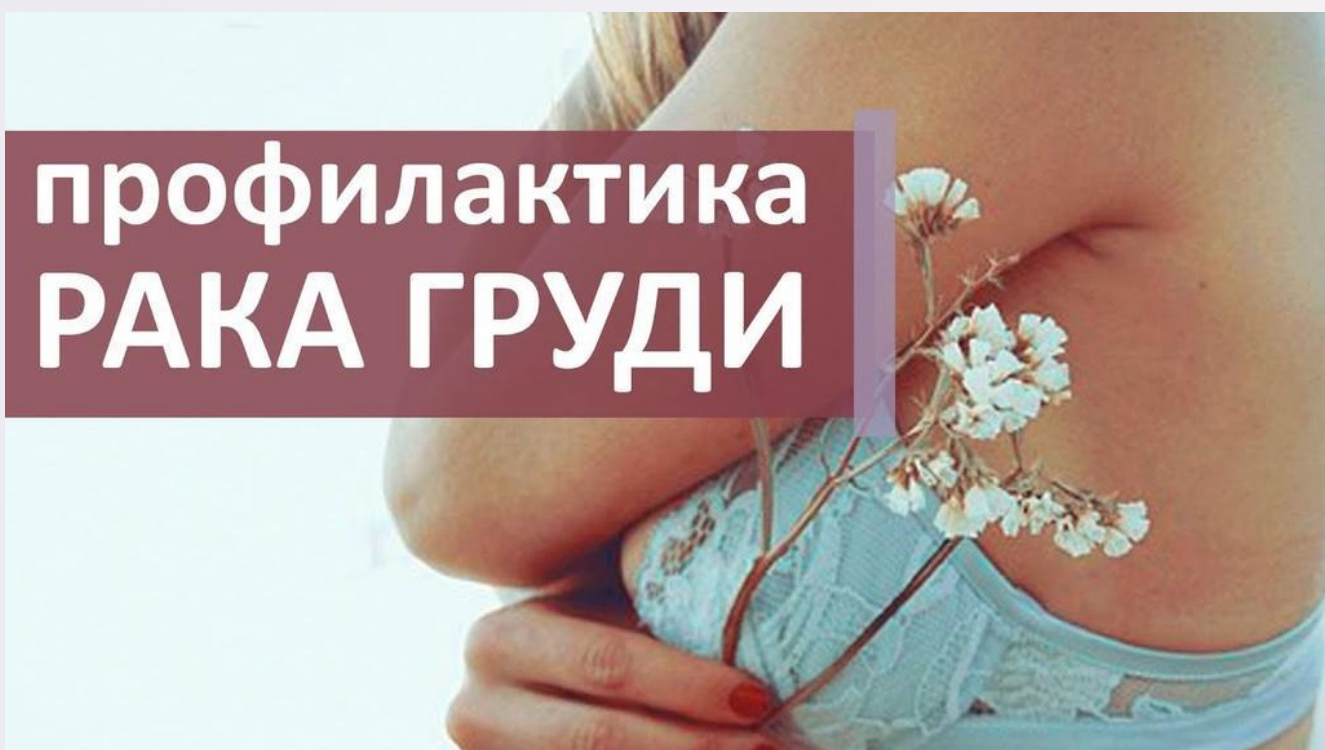




Важное слово-профилактика

Запущенный онкологический процесс – всегда опасен. Исходя из этого, происходит расчёт стадийности болезни. Первая стадия – прогноз на выздоровление и сохранение жизни приближен к 100%. Лечение на четвёртой стадии не даёт практического результата и призвано продлить жизнь и облегчить состояние. Хирургическое вмешательство нецелесообразно по причине глубокого повреждения метастазами всего организма без отношения к локальному месту произрастания опухоли.

Статистика неумолимо подтверждает, насколько важна ранняя диагностика.



профилактика
РАКА ГРУДИ



Факторы риска для женщин

возраст 40+



поздние роды



лишний вес



мутация генов



радиационное
воздействие



ранняя
менструация



курение



злоупотребление
алкоголем



плотный тип
молочных желез



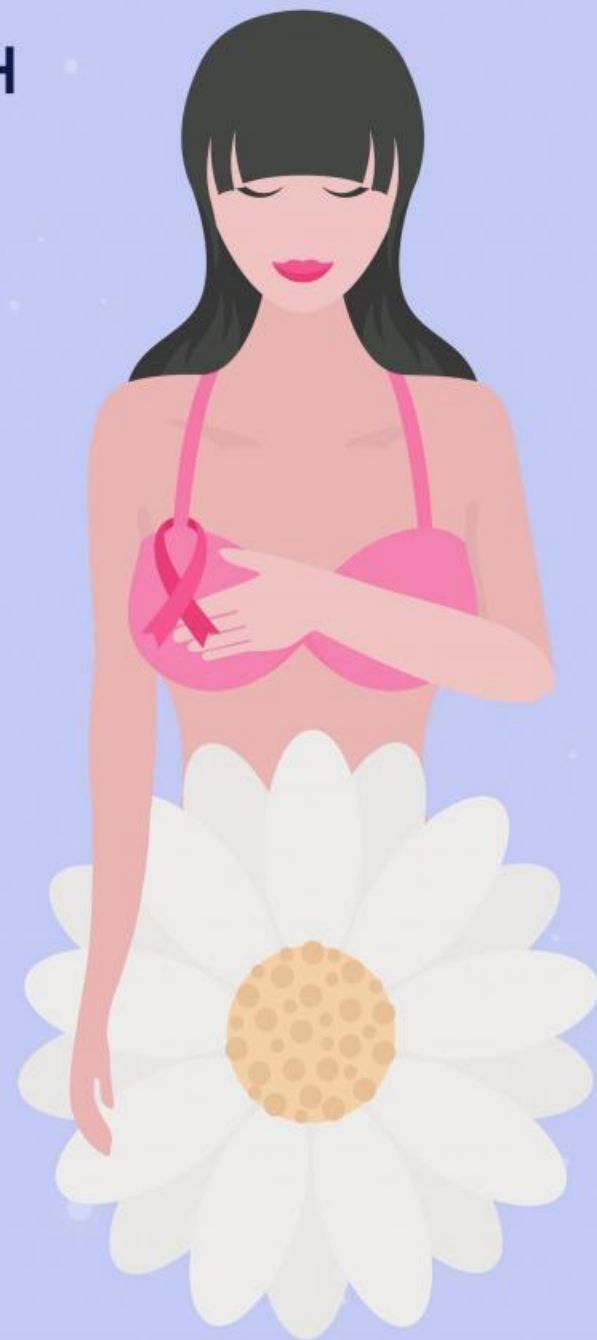
гормональная
терапия в менопаузе



поздний
климакс



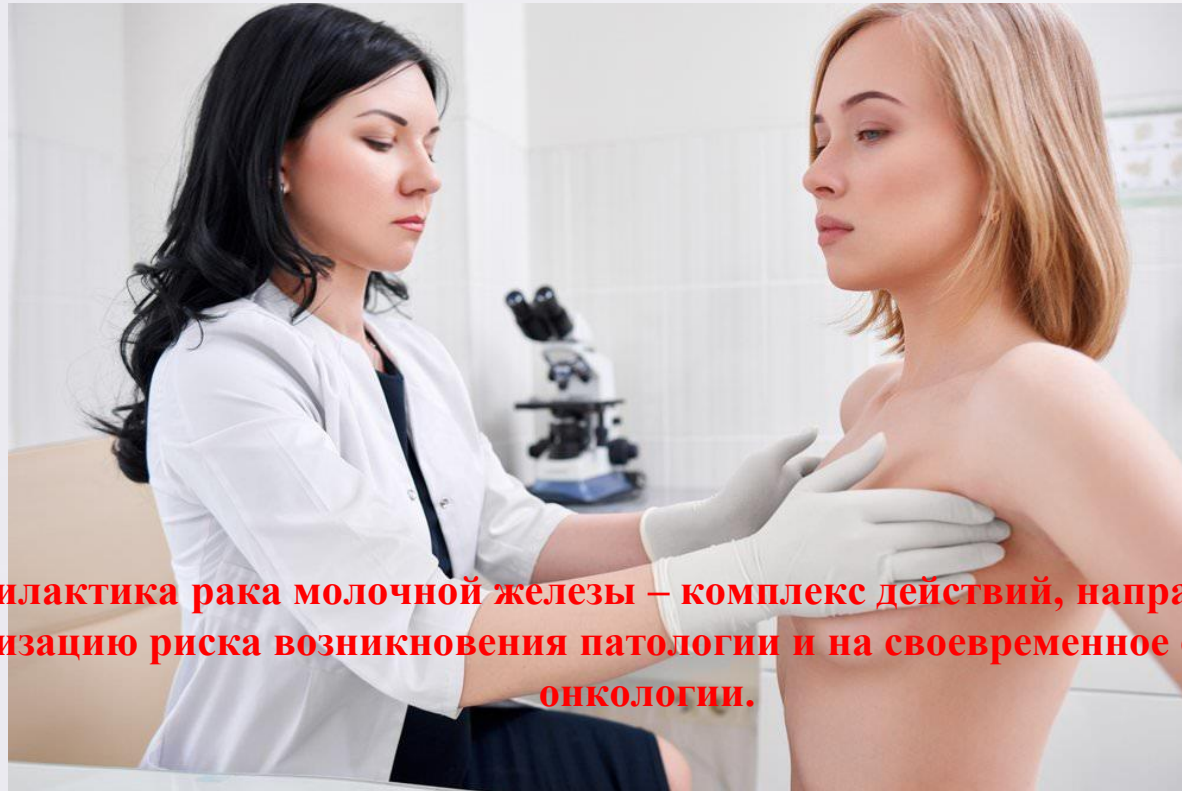
наличие истории
заболеваний м.ж



Что такое профилактика рака молочной железы

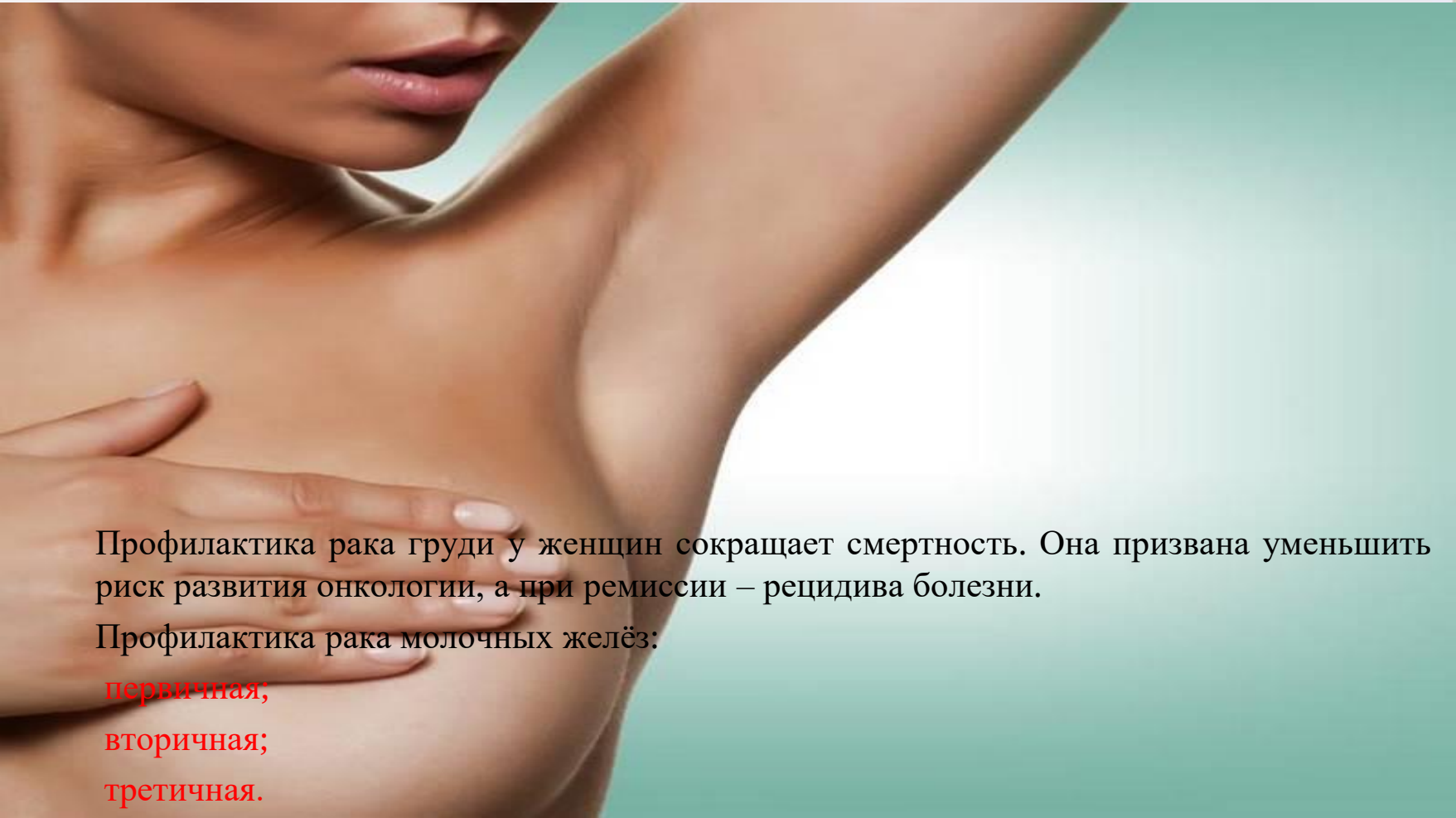


Развитие онкологических патологий – серьёзная проблема в современном обществе. Они возникают у детей и взрослых, у мужчин и женщин. Статистические показатели развития рака говорят: если брать в расчёт онкологию среди женщин, рак молочной железы – на лидирующих позициях. Это опасное заболевание, вовремя принятые медицинские меры спасут жизнь пациентки. Полагается соблюдать врачебные рекомендации по профилактическим мерам для сокращения риска развития этой патологии.



Профилактика рака молочной железы – комплекс действий, направленных на минимизацию риска возникновения патологии и на своевременное обнаружение онкологии.

Особенности профилактики

A close-up photograph of a woman's bare chest. Her right arm is raised, and her hand is resting on her left breast. The background is a soft, out-of-focus teal color.

Профилактика рака груди у женщин сокращает смертность. Она призвана уменьшить риск развития онкологии, а при ремиссии – рецидива болезни.

Профилактика рака молочных желёз:

первичная;
вторичная;
третичная.



Первичная профилактика

Профилактический комплекс мероприятий, призванных определить начальные процессы формирования злокачественных опухолей. Раннее выявление болезни – основной фактор простого и быстрого лечения в сравнении с запущенными стадиями.

Профилактические меры начальной группы:

здоровый образ жизни;
достаточная подвижность каждый день;
отсутствие вредных привычек и зависимостей;
физические упражнения, направленные на укрепление мышц груди;
борьба с проявлениями стресса;
снижение массы тела;
отказ от гормональных препаратов после наступления менопаузы;
потребление достаточного витаминного комплекса; правильное питание;
правильно подобранные продукты;
регулярная самодиагностика.



Самообследование молочных желёз

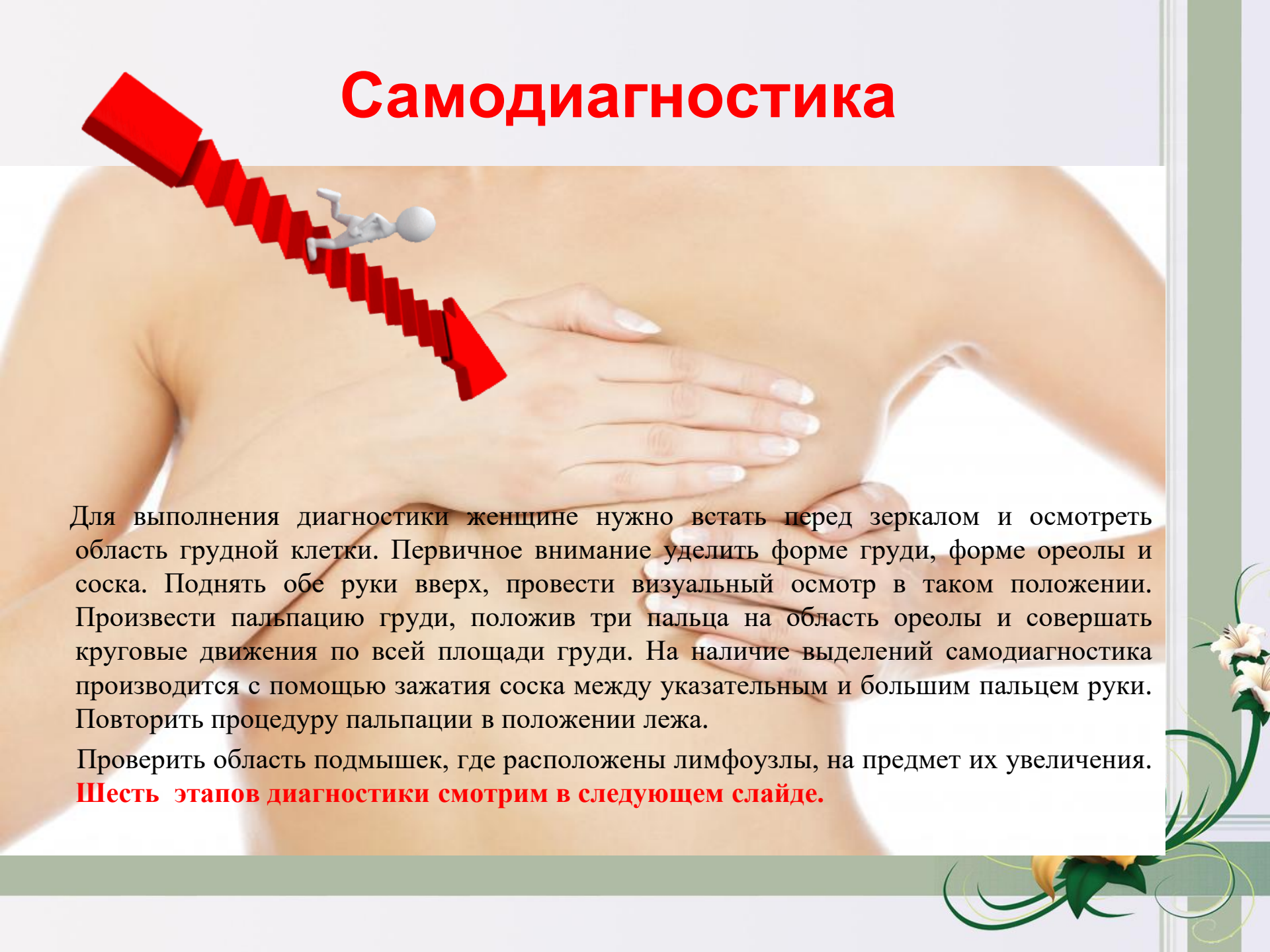
Самодиагностика проводится регулярно перед наступлением месячных. Первые проявления рака замечаются при пальпации и визуальном осмотре груди.

Диагностика предупреждает развитие патологических процессов. Памятка, выпущенная министерством здравоохранения, содержит перечень основных симптомов, на которые нужно обратить внимание, а также способы самостоятельного диагностирования патологии.

Давайте воспользуемся этими рекомендациями.



Самодиагностика

The background of the slide features a close-up photograph of a woman's bare back. Her hands are placed on her lower back, with fingers spread. Overlaid on the upper left portion of the back is a 3D graphic of a white stick figure climbing a red staircase that ascends diagonally towards the top left corner of the frame.

Для выполнения диагностики женщине нужно встать перед зеркалом и осмотреть область грудной клетки. Первичное внимание уделить форме груди, форме ореолы и соска. Поднять обе руки вверх, провести визуальный осмотр в таком положении. Произвести пальпацию груди, положив три пальца на область ореолы и совершать круговые движения по всей площади груди. На наличие выделений самодиагностика производится с помощью зажатия соска между указательным и большим пальцем руки. Повторить процедуру пальпации в положении лежа.

Проверить область подмышек, где расположены лимфоузлы, на предмет их увеличения.

Шесть этапов диагностики смотрим в следующем слайде.

Самодиагностика



Встаньте перед зеркалом прямо, опустите руки вдоль тела и внимательно осмотрите молочные железы. Они должны быть одинакового размера, симметричные.



Повторите осмотр, подняв руки вверх.



Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, пальцы правой руки держите плоско и легко, надавливайте ими на молочную железу, по спирали прощупывая всю поверхность.

1 Этап

2 Этап

3 Этап



Прощупывание соска: сожмите сосок двумя пальцами и проверьте, нет ли выделений. То же самое проделайте и с левой молочной железой. Убедитесь, что в тканях молочной железы нет уплотнений.



Лягте на спину и повторите самообследование по пункту 3 данной инструкции.



Завершите осмотр прощупыванием подмышечных областей на предмет наличия вздутий и опухолей.

4 Этап

5 Этап

6 Этап

При каких признаках надо обратиться к врачу?

При обнаружении любых признаков проявления стоит обратиться к врачу.

На рак могут указывать:

появление выделений крови или гноя из соска;

изменение формы груди;

изменение цвета кожных покровов;

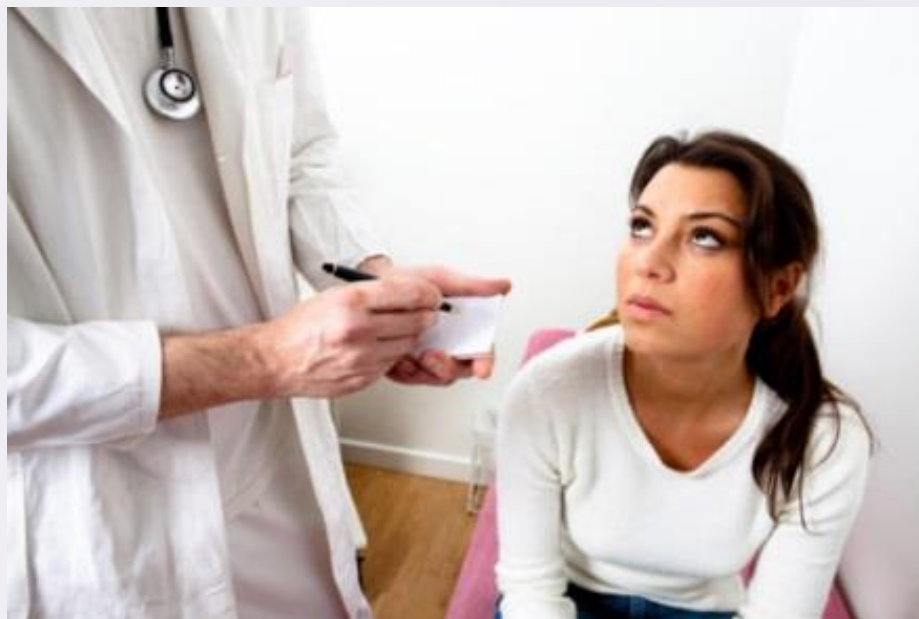
сухость кожи;

шелушение соска;

увеличение в районе лимфоузла;

уплотнения в молочной железе;

боль при пальпации в области груди.



Вторичная профилактика

Этот комплекс профилактических действий начинается при установлении в ходе самодиагностики признаков начала онкологии.

Женщина должна **обратиться к маммологу** для проведения диагностических мероприятий под контролем дипломированных специалистов.

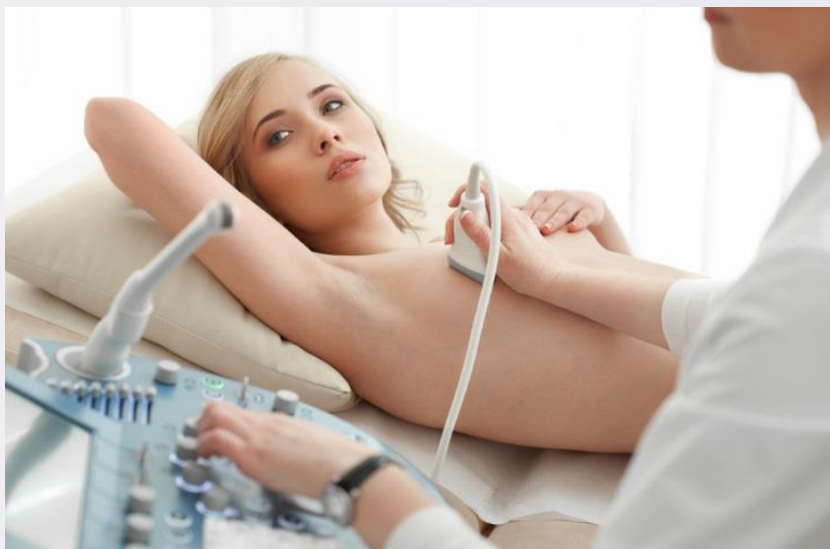


УЗ исследование

Женщине назначают ультразвуковое исследование и маммографию.

Ультразвуковое исследование молочных желёз призвано установить наличие опухоли размером от 2,5 миллиметров.

Процедура полностью безопасна, не влияет на жизненные процессы, не причиняет боли и нет необходимости в стационарном нахождении. Всё можно выполнить амбулаторно. В профилактических целях это исследование назначается при употреблении пациенткой гормональных препаратов, которые могут спровоцировать рост опухоли.



Маммография – скрининговое исследование молочных желёз

Маммография – скрининговое исследование молочных желёз на специальном рентгеновском оборудовании.

Процедуру рекомендовано проходить раз в год женщинам старше 50 лет. Для молодых женщин назначается при явном наличии признаков онкологического процесса.

Вторичная профилактика включает прохождение обследований у маммолога, онколога и гинеколога. Дополнительные исследования назначаются по прямому назначению специалистов узкого профиля при наличии соответствующих показаний к ним.



Третичная профилактика

Основная задача производимых действий при этом виде профилактики заключается в своевременном определении возникновения метастазирования. Диагностические мероприятия назначаются специалистом-онкологом при чётко разработанном плане лечения больного. Обязательно выполнять все предписанные клинические рекомендации лечащего врача. Онкологом могут быть назначены следующие виды диагностики:

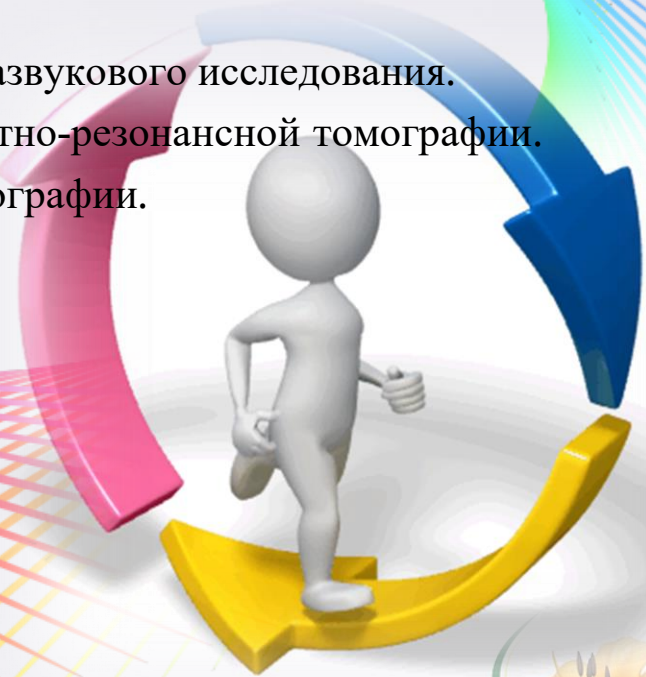
Анализ крови на онкомаркеры.

Биопсия повреждённой ткани под контролем ультразвукового исследования.

Биопсия повреждённой ткани под контролем магнитно-резонансной томографии.

Биопсия повреждённой ткани под контролем маммографии.

Иные исследования по усмотрению врача.





Для прохождения специальных диагностических процедур можно посетить онкологический диспансер. Это необходимая мера для наибольшей диагностической достоверности.





От чего зависит частота профилактической диагностики

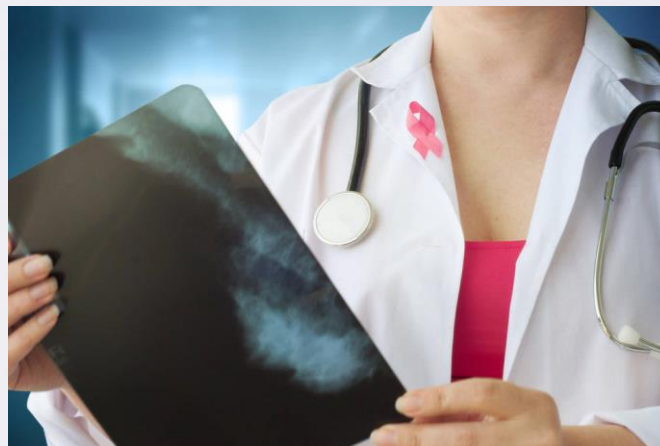
К сожалению, при современном уровне развития медицины невозможно полностью исключить риск развития онкологического процесса. Профилактика позволяет только минимизировать возможные риски. **При постоянном проведении самодиагностики повышается шанс своевременного врачебного вмешательства, что повышает шансы на полное избавление от недуга.** Обследование у врача в обязательном порядке должны проходить женщины, уже проходившие лечение от рака молочной железы, и у которых болезнь находится в стадии ремиссии. Частота профилактической диагностики зависит от времени после проведённого лечения. В первый год после онкологии проверка проводится раз в 4 месяца. Один раз в полгода на второй год. Затем раз в год.





Обследование у врача в обязательном порядке

К сожалению, при современном уровне развития медицины невозможно полностью исключить риск развития онкологического процесса. Профилактика позволяет только минимизировать возможные риски. При постоянном проведении самодиагностики повышается шанс своевременного врачебного вмешательства, что повышает шансы на полное избавление от недуга. Обследование у врача в обязательном порядке должны проходить женщины, уже проходившие лечение от рака молочной железы, и у которых болезнь находится в стадии ремиссии. **Частота профилактической диагностики зависит от времени после проведённого лечения.** В первый год после онкологии проверка проводится раз в 4 месяца. Один раз в полгода на второй год. Затем раз в год.



Диета при профилактике

По статистике, соблюдение диеты – одно из ключевых правил профилактики онкологии молочной железы. Высокая калорийность продуктов при неумеренном употреблении их в пищу вызывает развитие опухолевых новообразований в организме человека. Дополнительно снижается уровень защиты организма, общее состояние здоровья, работа сердца и сосудов. Приведённые выше утверждения подтверждаются статистически. **Более 75% женщин, проходящих лечение от онкологии груди, страдает от повышенного веса. Статистика выживаемости в 10-летний период указывает на необходимость сохранения стройной фигуры.** Правильно подобранная для пациента диета и строгое соблюдение предписаний по части продуктов обеспечат женщине возможность сохранить свою жизнь и здоровье.



Диета включена в комплекс общеукрепляющих мер

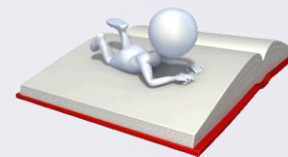


Жиры продуцируют гормоны, сильно влияющие на рост опухоли. При повышенном содержании жиров гормонов вырабатывается больше – следовательно, повышается риск развития патологии.

Соблюдение диеты рекомендовано и для полноценного развития и восстановления деятельности иммунной системы человека, обеспечивающее общие защитные функции организма. Диета включена в комплекс общеукрепляющих мер при проведении противоопухолевой терапии.



Основные принципы построения рациона во время диеты



Принципы построения рациона в период проведения профилактических мероприятий **закключаются в выполнении следующих рекомендаций:**

Рацион питания делится на 4-6 приёмов пищи с соблюдением режима приёма продуктов. Еда должна происходить примерно в одно и то же время. Сахар, его заменители, соли и иные специи должны быть дозированы либо по возможности исключены из рациона. Суточная норма употребления питьевой воды должна быть на уровне не ниже 2-х литров для полноценной работы почек по выведению из организма вредных химических элементов. Блюда должны быть свежими и употребляться непосредственно после приготовления.

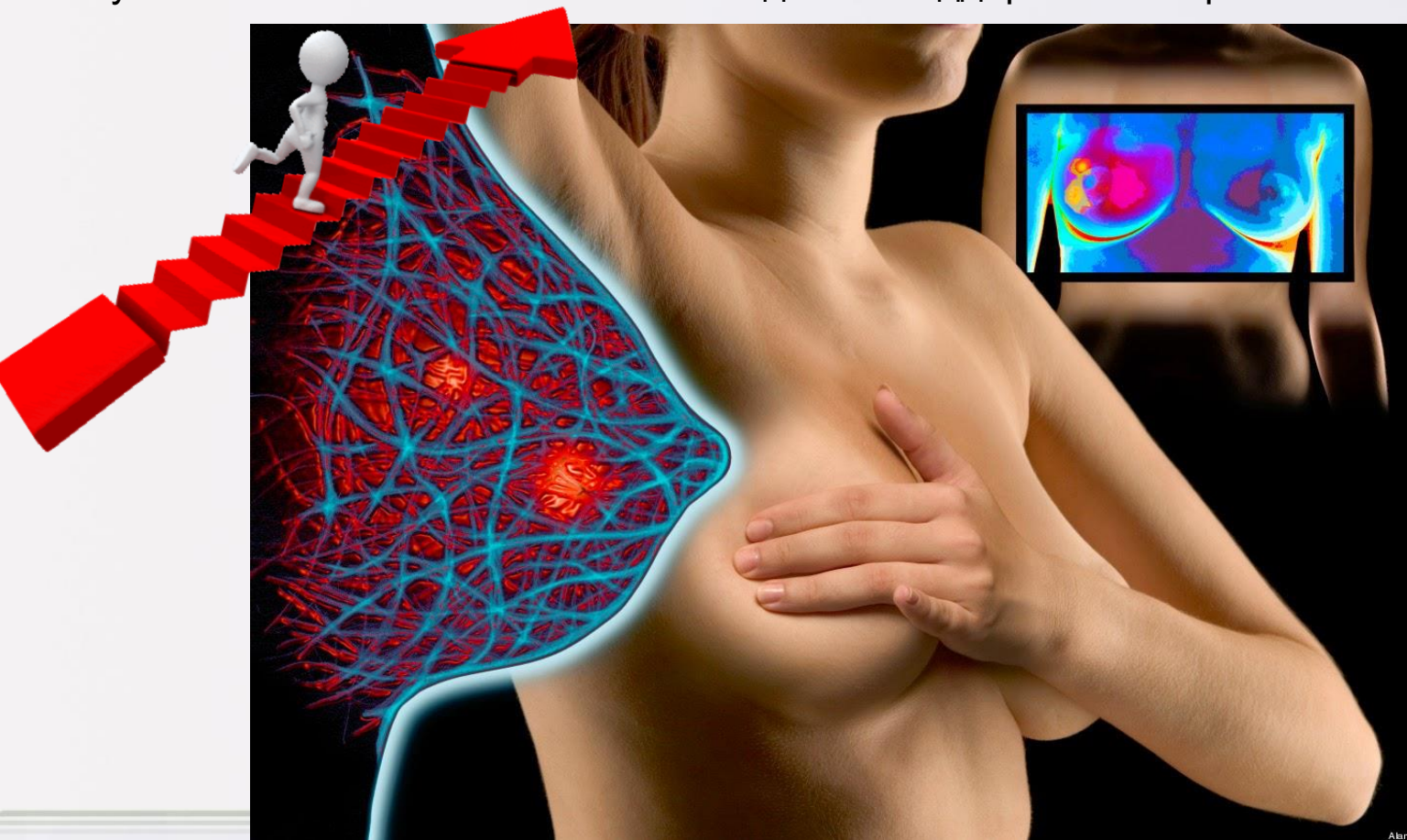
Рацион наполнен витаминизированными компонентами, такими как овощи и травы. Рацион должен содержать обилие клетчатки.

Рацион гармоничен по принципу верного содержания белков, жиров и углеводов на 100 граммов продукта.



Витаминная профилактика

При низкотемпературных сезонах желательно регулярно употреблять мультивитаминные комплексы для поддержания работы организма.



Ограничения на продукты в период диеты

При нахождении пациентки на диете присутствует прямой запрет на употребление списка продуктов:

алкогольные напитки; продукты с высоким содержанием жира (жирное мясо или рыба, жирное молоко, сыр, майонез);

покупные полуфабрикаты; напитки:

крепкий чёрный чай, кофе, какао;

газированные напитки сладкие и пресные;

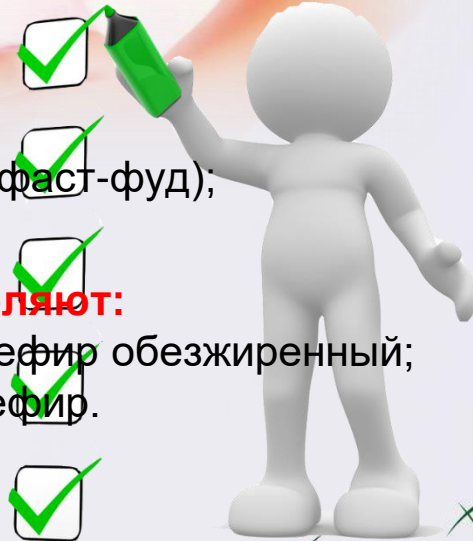
запрещено употреблять продукты типа быстрого питания (фаст-фуд);

фабричные соки из пакетов.

С осторожностью и дозировано употребляют:

яйца кур и перепёлок; сливочное масло; картофель; кефир обезжиренный;

макаронные изделия; мёд; варенье; зефир.



Разрешённые продукты питания

При таком разнообразии компонентов не составляет труда составить правильный, питательный и вкусный набор блюд. Для перестройки на новый рацион организму не требуется много времени. Наоборот, возврат к старым пищевым привычкам окажется затруднителен. **Для закрепления эффекта диеты желательно постоянно поддерживать необходимый уровень физической активности.**



Разрешённые продукты питания

В перечень продуктов, рекомендованных к употреблению в период профилактики, относят: нежирное мясо, к примеру, мясо курицы, кролика; зелень (укроп, петрушка, лук, сельдерей); овощи (свёкла, чеснок, капуста); ягоды; тыквенные семена; семена подсолнуха; нежирные кисломолочные продукты;



морепродукты, орехи; каши (овсяная, перловая, гречневая); отвары из трав, шиповника; некрепкий чай; некрепкий кофе; горох; чечевица.



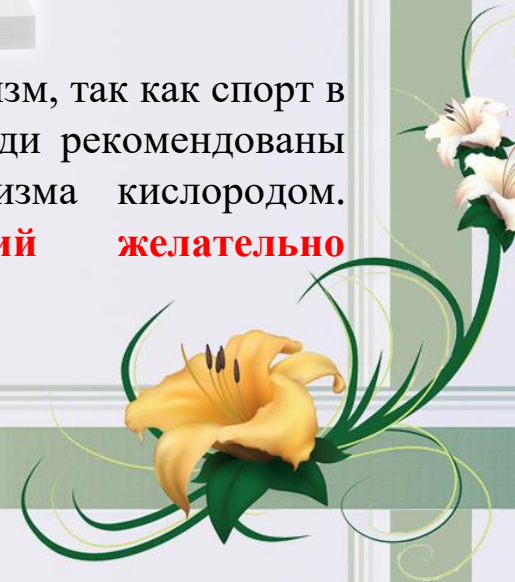
Основы физических упражнений

Физические нагрузки в умеренных количествах благотворно влияют на жизнедеятельность организма. При регулярности занятий происходит выброс гормонов счастья (эндорфинов), что укрепляет моральное состояние женщины, необходимое для полноценной жизни. Вес тела остаётся в заданных пределах и не переходит в ожирение. **Помимо этого, спорт благоприятно сказывается на таких видах жизнедеятельности организма, как:**

- улучшение работы иммунитета;
- нормализация сна;
- выносливость;
- снижение утомляемости;
- укрепление мышечного тонуса;
- укрепление скелета;
- укрепление стенок сердечной мышцы.



Главное при занятиях спортом соблюдать меру и не перенапрягать организм, так как спорт в избыточных количествах влечёт вред. В целях профилактики рака груди рекомендованы регулярные легкоатлетические упражнения для насыщения организма кислородом. **Перед применением диеты и физических упражнений желательно проконсультироваться с врачом для достижения результата.**



Заключение

На сегодня единственный надежный способ борьбы против рака молочной железы – превентивная диагностика (на доклинической стадии). Общей задачей, в том числе, для медицинских работников первичного звена здравоохранения, **является проведение активного разъяснения населению важности регулярного прохождения скрининговых обследований, обучение методам самообследования (в т.ч. молочных желез).**



Спасибо за внимание!

