

## **ФАКТОРЫ РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

---

Факторы, способствующие развитию заболевания, называются факторами риска. Если какие-то из них относятся к кому-то из вас, уважаемые читательницы, шанс не заболеть все равно остается очень большим.

### **ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Примерно 7% случаев заболевания раком молочной железы обусловлены генетически. Это связано с мутациями генов. Речь идет о семейном наследственном признаке, когда по женской линии раком груди болели бабушка, мать, тетя, сестра, особенно до достижения ими 50-летнего возраста.

### **ФАКТОР ВОЗРАСТА**

Женщины после 60 лет имеют высокую вероятность развития рака, как, впрочем, и многих других болезней. Риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом, и его вероятность составляет:

- к 30 годам - 1 из 2 500 женщин; к 40 годам - 1 из 217 женщин;
- к 45 годам - 1 из 93 женщин; к 50 годам - 1 из 50 женщин;
- к 55 годам - 1 из 33 женщин; к 60 годам - 1 из 24 женщин;
- к 65 годам - 1 из 17 женщин; к 70 годам - 1 из 14 женщин;
- к 80 годам - 1 из 10 женщин

### **ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Питание - важнейший биологический фактор, от которого в значительной степени зависит развитие всех функций человеческого организма. По мнению ученых, не менее 40% всех случаев заболевания раком прямы или косвенно связаны с особенностями питания.

Риск развития рака молочной железы увеличивается при завышенной общей калорийности пищи и при хроническом

переедании жиров животного происхождения, продуктов с высоким содержанием холестерина, сахара.

Чрезмерное употребление спиртных напитков, курение, недостаточное потребление овощей, фруктов, рыбы - типичные черты образа современного человека, приводящие ко многим негативным последствиям.

"Чем шире талия, тем короче жизнь" - утверждаем поговорка. Полнота увеличивает риск заболевания раком молочной железы, особенно для женщин после 50 лет. Это связано со способностью жировых клеток выделять гормон эстроген. До наступления климакса женский организм приспосабливаемся к этому путем сокращения эстрогена, вырабатываемого яичниками. Однако у пожилых и полных женщин такая компенсация становится все более затруднительной. Есть также мнение, что решающую роль играет не сама полнота, а то, как распределены жировые отложения по телу. Расположенные в верхней части тела (выше пояса) намного опаснее, чем в нижней (на поясице и ягодицах).

Известно, что малая подвижность ухудшает положение. Статистически доказано, что, например, у спортсменов ниже риск злокачественных новообразований всей репродуктивной системы.

Сюда же стоит отнести и невнимание к своему здоровью, что приводит к тому, что женщины или не обращаются к врачам, или обращаются слишком поздно.

## **ЧТО ЖЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?**

На развитие рака молочной железы влияет много факторов. Во-первых, огромное значение имеет число аборт. Чем больше аборт сделала женщина, тем выше риск заболевания.

Отказ от кормления грудью также повышает риск заболевания. Тем не менее, в последнее время многие гинекологи считают, что чрезмерно длительное кормление (до двух лет) также является фактором риска.

**Имеет значение генетическая предрасположенность, особенно если в семье женщины по материнской линии были онкологические больные.**

**Развитию опухолевых процессов способствуют и стрессы. Всякий стресс сопровождается иммунодепрессией и вследствие этого гормональными нарушениями. Люди в состоянии душевного покоя болеют меньше.**

**Что касается курения, то прямой связи между курением и раком молочной железы нет, однако среди курильщиков в целом на 40% выше частота заболевания раком.**

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

**Раннее начало менструаций (в 11 - 12 лет). Установлено, что женщины, у которых менструации начинаются раньше 12 - 12,5 лет, болеют раком груди в 3 раза чаще, чем женщины, имеющие первую менструацию в более позднем периоде. Этот факт объясняется более интенсивными сдвигами в гипофизарно-гипоталамической зоне, приводящими к избыточной выработке половых гормонов. Поздняя менопауза (около 55 лет) также свидетельствует о высоком уровне половых гормонов и их действии на ткань молочной железы.**

**Первые роды в зрелом возрасте (после 30 лет), отсутствие родов также являются предрасполагающими факторами.**

**Отдельно стоит сказать о травмах груди. Наличие их в прошлом может говорить о большей вероятности развития рака. Нередко сами женщины связывают появление у себя опухолевых изменений в молочных железах с предшествующей травмой. Разумеется, сдавливание или удар сами по себе не могут превратить нормальную клетку в раковую. Тем не менее, исследования показали, что частота механических травм у больных раком молочной железы все-таки существенно больше. Видимо, травмы, особенно повторяющиеся неоднократно, стимулируют уже имеющиеся предопухолевые или начальные опухолевые изменения.**

**ДЛИТЕЛЬНОЕ НОШЕНИЕ ТЕСНЫХ, СДАВЛИВАЮЩИХ БЮСТГАЛЬТЕРОВ И ПРИВЫЧКА В НИХ СПАТЬ ТАКЖЕ ОТНОСИТСЯ К ТАВМИРУЩИМ ФАКТОРАМ.**

Частые травмирующие психику ситуации на работе и в семье, а главное - неадекватное реагирование на них ослабляют иммунную систему.

Центральная нервная система тесно связана с эндокринной системой человека, поэтому нервные нарушения неизбежно приводят к дисфункции эндокринных органов. Еще в XVIII веке врачи называли причиной рака долгую печаль.

Ученые отмечают зависимость между возникновением у женщин опухолей молочной железы и наличием у них некоторых хронических заболеваний, нарушающих нормальную выработку гормонов (воспаление придатков, мастопатия, а также заболевания щитовидной железы и печени, которая перерабатывает избыток гормонов в организме).

## **СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

Жительницы городов и представительницы высокой социально-экономической группы (женщины с высоким уровнем доходов и высшим образованием) болеют чаще. Это обусловлено высокой степенью невротизации, пребыванием этих женщин в условиях хронического стресса, что способствует постоянному напряжению гипофизарно-гипоталамической системы.

## **РАБОТА НА ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВАХ, ДЕЙСТВИЕ ИОНИЗИРУЮЩЕГО ИЗЛУЧЕНИЯ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.**

Риск здесь обусловлен двумя причинами. Во-первых, у людей, работающих в таких условиях, снижается естественная противоопухолевая иммунологическая защита. Во-вторых, ослабляется работа печени, вследствие чего она хуже утилизирует эстроген и начинается его накопление.

Доказана также связь рака молочной железы с загрязнением окружающей среды, воздействием токсичных материалов, с воздействием ионизирующего излучения, курением, с применением некоторых видов лекарственных препаратов и даже косметических средств.

Когда вы начнете оценивать ваш собственный риск заболевания раком молочной железы, станет ясно, что некоторые условия не могут быть изменены. Но, к счастью, на многое можно повлиять.

Убеждение, что рак - это нечто роковое, неизбежное и неизлечимое, не соответствует современному уровню знаний и по сути оправдывает пассивность в отношении своего здоровья. Исследования убеждают: 80% случаев заболевания раком обусловлено теми факторами, которыми человек может управлять. Можно снизить ваш личный риск заболевания раком груди и приступить к этому нужно немедленно.

## **ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

---

К факторам, оказывающим защитный эффект от рака молочной железы, относятся:

- ранние роды (20 - 2.5 лет), кормление грудью;
- количество родов (более двух);
- позднее начало менструаций;
- длительное кормление грудью;
- регулярные маммографии после 40 лет;
- регулярное посещение врача для обследования молочных желез;
- здоровый образ жизни (в том числе регулярные занятия спортом);
- регулярное самообследование молочных желез;
- поддержание нормального веса тела;
- отсутствие употребления алкоголя или редкое употребление;
- употребление фруктов, овощей, пищи с низким содержанием жиров.

## **ЯВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

---

1. Большинство случаев рака молочной железы обнаруживают себя небольшой припухлостью (очень часто ее находит сама женщина), которая может быть и доброкачественным образованием (чаще всего так и бывает), но показаться врачу необходимо сразу же: чем меньшего размера опухоль к моменту постановки диагноза, тем выше шансы на излечение. При очень маленьких опухолях показатель излечения составляет 90%; при опухолях диаметром не более сантиметра он равен 70 - 80%. Если опухоль велика или затронуты лимфатические железы в подмышечной впадине, прогноз, к сожалению, менее благоприятен. Наличие инфильтрата (узла или небольшой опухоли), иногда болезненного, но чаще всего нет. Бывает, что даже на поздних стадиях развития РМЖ женщина, обнаружившая у себя опухоль, не ощущает боли, отчего и не обращаемся к врачу. Почти у половины заболевших женщин опухоль обнаруживается в верхней наружной части молочной железы, а реже всего - в нижней внутренней. Новообразование, как правило, не имеет четких границ, представляет собой опухоль плотно-твердой консистенции с наибольшей плотностью в центре. Помните, рак чаще всего не болит!

2. **Втяжение соска.** Этот признак наиболее типичен при расположении опухоли в околососковой области железы. Сосок втягивается и плотно там удерживаемся. Он даже поворачивается в сторону опухоли, "указывая" на место ее нахождения. Данный симптом объясняется подтягиванием соска укороченными млечными протоками вследствие их деформации опухолевыми тканями. Подобный симптом возможен также при воспалительных процессах, протекающих в очаге кистозной мастопатии.
3. При поднятии рук над головой на коже молочной железы заметы небольшие ямочки, похожие на "лимонную корку".
4. Ощутимо изменение ткани молочной железы на ощупь. Одним из диагностических признаков наличия опухолевидного узла является так называемый симптом Кенига: при захватывании между пальцами узел четко определяется, а при прижатии ладонью к грудной клетке опухоль исчезает. Злокачественная опухоль определяется одинаково четко при обоих указанных вариантах пальпации (положительный симптом Кенига).
5. Изменяется форма молочных желез. В них становятся заметными локальные западения и выпячивания.
6. В молочной железе возникают неприятные ощущения неизвестной природы.
7. Появление кровянистых выделений из соска или сосков. Эти выделения можно заметить на белье, они являются признаками того, что опухоль прорастает в молочных протоках.
8. Увеличение или припухлость лимфатических узлов под мышкой.

Эти симптомы свидетельствуют о том, что болезнь приобрела чрезвычайно серьезный оборот, что речь идет о жизни и смерти и необходимо срочно предпринимать радикальные меры.

Следует отметить, что подобные симптомы свойственны и другим тяжелым заболеваниям молочной железы, таким, как туберкулез молочной железы, фиброзно-кистозная мастопатия, хронический мастит, доброкачественные опухоли и воспалительные процессы. В любом случае единственно верным решением будет срочное обращение к врачу.

---

**Специалисты разработали программу, выполнение которой позволит женщине своевременно распознать заболевание.**

Она состоит из нескольких частей:

**20-40 лет:** каждый месяц проводить самообследование молочных желез;

- не реже 1 раза в год проходить обследование у врача.

**40-50 лет:** каждый месяц проводить самообследование молочных желез;  
каждый год проходить обследование у врача; делать маммографию 1 раз в 2 года.

**50-60 лет:** каждый месяц проводить самообследование молочных желез;  
каждый год проверять молочные железы у маммолога:  
1 раз в год делать маммографию.

**После 60 лет:** каждый месяц проводить самообследование молочных желез; делать маммографию и проходить обследование у маммолога 1 раз в год.

---

## **ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

---

Рак молочной железы появляется тогда, когда в силу каких-то причин меняется структура клеток тканей молочной железы. Клетки с изменившейся структурой оказываются не способными к выполнению собственных функций, но обладают способностью к подавлению роста соседних здоровых клеток и к собственному бесконтрольному делению. Таким образом, раковые клетки начинают распространяться сначала на соседние ткани, а затем и на соседние органы.

Вся практика обследования и лечения пациенток с заболеваниями молочных желез (опухолевых и злокачественных) свидетельствует о том, что обычно к врачу обращаются слишком поздно, это значительно затрудняет лечение, а иногда делает его уже бесполезным. Отчасти такое запоздалое обращение объясняется длительным незаметным для женщины развитием опухолевых заболеваний. Но наибольший вред приносит отсутствие интереса к собственному организму и почти детская безответственность перед собой и своими близкими. Женщины порой ведут себя так, как будто им попросту наплевать на свое здоровье. А ведь для полного контроля требуется совсем немного!

## **ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

---

Как вы уже поняли, само заболевание гораздо легче предотвратить, чем потом вылечить. Ведь профилактика всегда дешевле лечения. И это касается не только денежных средств, но и полноты вашей жизни, ее продолжительности.

Каким бы успешным ни было лечение, на какой бы ранней стадии болезнь ни обнаружилась, тот или иной ущерб она всегда наносит. Поэтому лучше не надеяться на хороших докторов и русское "авось", а взять собственное здоровье под собственный контроль.

Врач-гинеколог смотрового кабинета Гриднева Л.А.