

## ***Рак грудей. Самодіагностика та профілактичні огляди***

Рак молочної залози – одне з найпоширеніших онкологічних захворювань у світі. У 2020 році у 2,3 мільйона жінок діагностували рак грудей, 685 тисяч померли. Варто розуміти від цього виду раку страждають не лише жінки, – також зустрічаються випадки раку молочної залози серед чоловіків.

За даними Національного канцер-реєстру, у 2019 році в Україні зареєстрували 14 855 випадків раку молочної залози (14 720 жінок та 135 чоловіків), а 5 472 людей померли внаслідок цієї недуги (5 427 жінок і 45 чоловіків). Тобто на кожні 10 нових випадків захворювання в Україні реєструють 3 смерті від нього.

Найчастіше першим проявом раку молочної залози є безболісна «кулька» (шишка) або ущільнення в грудях. Якщо ви виявили подібне, терміново зверніться до лікаря. Раннє виявлення новоутворень сприяє успішній діагностиці та вчасному медичному втручанню.

### **Серед симптомів раку молочної залози:**

- ❖ поява «кульки» або ущільнення в грудях;
- ❖ зміна розміру, форми і вигляду молочної залози;
- ❖ втягнення, почервоніння, поява будь-яких змін на шкірі молочної залози;
- ❖ зміна форми і вигляду соска або шкіри навколо соска (ареоли);
- ❖ виділення із соска (гнійні, кров'яністі, неприємного запаху);
- ❖ збільшення та/або болючість пахвових або надключичних лімфовузлів.

### **Як і коли треба обстежуватися?**

Усім жінкам старше 20 років варто щомісяця самостійно обстежувати молочні залози. Діагностику слід виконувати на 6-12 день після початку менструації.

1. Станьте перед дзеркалом, опустіть руки, оцініть зовнішній вигляд грудей і колір сосків.

2. Повторіть огляд із піднятими руками. Спочатку огляньте спереду, а потім – з обох боків.
3. Завівши ліву руку за голову, правою промацайте ліву молочну залозу: звертайте увагу на припухлості й потовщення.
4. Промацування слід починати з верхньої чверті й рухатися за годинниковою стрілкою.
5. Повторіть огляд із правою залозою.
6. Стисніть сосок двома пальцями. Перевірте чи немає виділень.
7. У положенні лежачи повторіть промацування, розпочніть із верхньої частини залози.
8. Круговими рухами натискайте на залозу. Переконайтеся, що немає набряків і ущільнень.
9. Промацайте пахові западини. Перевірте чи не збільшені/болючі лімфовузли.

У разі будь-яких змін у молочних залозах негайно зверніться до свого лікаря! За потреби він скерує вас до необхідного спеціаліста (онколога, мамолога, хірурга).

Для запобігання раку молочної залози важливо дотримуватися здорового способу життя (відмовитись від куріння, алкоголю, регулярно займатися фізичною активністю й підтримувати нормальну масу тіла), а також вчасно проходити огляд лікаря:

- ❖ гінеколога, який також оцінює та оглядає груди, а також УЗД грудей – щороку;
- ❖ мамолога – не рідше одного разу на 1-2 роки;
- ❖ жінкам старше 50 років – мамографічні обстеження – щороку.

***Бережіть себе!!!***