

МЕДСОВЕТ

РАК ГРУДИ. САМ СЕБЕ ДОКТОР

Ежегодно в России диагноз «рак груди» врачи ставят 54 000 женщин (около 19% от всех женских онкологических заболеваний). Без преувеличения, рак груди сегодня — враг номер один для женщин. И с каждым годом «поверженных» этим врагом становится все больше. Но онкологи не считают это приговором и не устают повторять: рак молочных желез хорошо лечится, если опухоль обнаружить на ранней стадии и назначить адекватное лечение. Хотя и то, и другое в нашей стране проблематично: и попасть на обследование к маммологу, гинекологу или проконсультироваться у профессионального онколога сегодня непросто. Но выход есть.

Уже много лет врачи всеми силами стараются втолковать женщинам, что есть простейшие способы самодиагностики, которые доступны буквально каждой и не занимают много времени — буквально минуты. И они действительно есть.

— Каждая женщина должна регулярно (раз в месяц) осматривать свои молочные железы, — убеждена главный маммолог России, д.м.н., профессор, руководитель Национального центра онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А.Герцена» Надежда РОЖКОВА. — Обращать внимание на любые изменения их формы, размеров, симметрии, появление втянутых и выпуклых участков, состояние сосков. Проверять, не появились ли пигментные высыпания и выделения из сосков груди, болезненные участки. При самообследовании надо прощупать, нет ли в груди уплотнений или узлов, болезненных участков. Но... Самообследования недостаточно. Не всегда и не во всех местах в груди удается прощупать узлы. Мастопатия, как и рак молочной железы, может начинаться бессимптомно. Поэтому каждая женщина должна раз в год обязательно посетить маммолога, сделать маммографию или пройти УЗИ.

Увы, ежегодное обследование молочных желез делают лишь некоторые женщины, забывая о своем здоровье. А когда женщина начинает испытывать боли, замечает уплотнения в груди, болезненное лимфатическое узлы — это чаще всего указывает на уже более позднюю стадию онкологии. В России задача ранней диагностики онкологических заболеваний почему-то не является приоритетным направлением в медицине.

Потому врачи и предлагают проводить самодиагностику как лучший способ контроля над возможными изменениями в молочных железах.

Итак, понятно всем женщинам: от рака груди никто из них не застрахован. От него страдают женщины всех возрастов и по всему миру. Но не стоит пугаться, считают специалисты. Сегодня медицина уже может с ним бороться. Надо лишь быть повнимательнее к себе.

А для начала разобраться, что же это такое рак молочной железы? Если понаять на пальцах: «это злокачественная опухоль груди. Сначала заболевает одна клетка молочной железы, и она сразу же начинает делиться быстро и

В группе риска не рожавшие женщины и те, кому за 45 лет



бесконтрольно. Так образуется целое скопление больных клеток. Это и есть злокачественная опухоль. И чем скорее ее выявить и начать лечение, тем лучше», — говорят маммологи.

Что может случиться, если на опухоль не обращать внимания? От нее могут оторваться нездоровые клетки, попасть в кровь, а с ней, словно на транспорте, доехать до какого-нибудь другого органа — к примеру, легких, почек, печени. Оказавшись в них, клетки и там начнут создавать свои «колонии». И тогда уже опухоль будет не одна, а две, три или больше. Пока этого не произошло, раковые клетки можно как можно скорее обезвредить, чтобы они не успели «пустить корни».

А если в груди уже развился рак, можно ли от него излечиться? Конечно, отвечают оптимисты-онкологи. Но... только в случае его выявления на ранней стадии, тогда рак груди успешно лечится у 94% женщин. Но к врачу обязательно нужно прийти вовремя. Вот почему так важно каждый месяц проводить самообследование груди и при необходимости обращаться к врачу.

Самодиагностика (разработка маммологов).

Разденьтесь до пояса перед зеркалом. Опустите руки вдоль тела, внимательно осмотрите молочные железы, обращая внимание на все признаки асимметричности, усиление венозного рисунка, изменение цвета груди.

Посмотрите, не изменилась ли форма сосков и кожа вокруг них.

А теперь проделайте то же самое, только уже с поднятыми вверх руками. Поднимите левую руку и подушечками пальцев правой руки ощупайте левую грудь. Но не сгибайте пальцы. Начините осмотр с подмышечной области, далее двигаясь по спирали по направлению к соску. Продолжайте осмотр, двигаясь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди до подмышечной впадины.

Проделайте то же самое с правой грудью. Поднимите правую руку, а левой ощупайте правую грудь.

Продолжите осмотр в положении лежа. Положите под левое плечо подушку, запрокиньте левую руку за голову. А теперь прощупайте пальцами правой руки левую грудь — начиная от ее основания и постепенно приближаясь к соску.

Прощупайте область между грудью и подмышечной впадиной, а потом и саму впадину, сначала подняв руку вверх, а потом выткнув ее вдоль тела.

Осторожно сдавите сосок и проверьте, нет ли из него выделения.

Симптомы, указывающие на то, что в молочной железе могла появиться опухоль. А это уплотнение в груди и под мышкой; изменение формы груди; выделения из соска; втягивание соска внутрь; изменения кожи груди, например сморщивание и образование складок.

Если обнаружили у себя один из этих симптомов?

Не спешите пугаться, ведь часто девушки путают опухоль с естественным уплотнением груди, говорят эксперты. Но и не стоит успокаиваться, надеясь, что все само пройдет. Помните: врачи редко бывают в состоянии помочь тем, кто долгое время отмахивался от своих подозрений.

Почему развивается рак груди? К сожалению, ответ на этот вопрос ученым пока неизвестен. Но они сумели распознать, что чаще всего приводит к развитию этой болезни.

Факторы риска развития рака груди

- **Возраст.** Чем женщина старше, чем выше риск появления рака молочной железы.
- **Наследственность.** Примерно 5% женщин унаследуют от своих родителей гены, ответственные за возникновение болезни.
- **Гормоны.** Их резкое колебание в организме может спровоцировать рак молочной железы. Эту болезнь могут также вызвать и гормональные контрацептивы, особенно с высоким содержанием такого гормона, как эстроген.
- **Раннее начало менструации** (до 12 лет).
- **Позднее наступление климакса** (после 55 лет).
- **Поздние роды** (после 30 лет).
- **Нездоровое питание.** Вредят полуфабрикаты, жирные, жареные и высококалорийные продукты.
- **Стрессы.**
- **Радиоактивное облучение.**

Итак, если основной фактор риска — возраст, то, казалось бы, зачем беспокоиться о раке груди в молодости? К сожалению, развиться рак может в любом возрасте. Он поражает 8–9% женщин в мире (почти каждую десятую!).

Но если женщина уже с юных лет возмезд за правило каждый месяц проводить самообследование груди, то она настолько хорошо узнает ее форму и строение, что заметит любые, даже самые незначительные изменения в ней.

Что можно сделать для того, чтобы защитить себя от рака? Этот вопрос сегодня, пожалуй, задает себе каждая взрослая женщина. Есть же факторы, на которые повлиять нельзя: все мы стареем и тем более не можем изменить достоявшийся нам от родителей «генный набор». Но можно вести к минимуму риски развития рака груди, если реже употреблять в пищу продукты быстрого приготовления, жирное и высококалорийное, парюют специалисты. А еще вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, избегать стрессов. Раз в год проходить диспансеризацию. Все предельно просто.

А теперь — внимание!

Самообследование нужно проводить ежемесячно с 6-го по 12-й день от начала менструации. И при обнаружении любого из перечисленных выше симптомов следует немедленно обратиться к врачу. В 90% случаев мастопатия выявляется при самоосмотре.

Кстати, в группе риска — не рожавшие женщины и те, кому за 45 лет.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Рома — веселый, подвижный, крепкий и здоровый на вид малыш. Поэтому слова «сложный врожденный порок сердца», прозвучавшие после недавнего обследования, повергли его родителей в ужас. До того врачи говорили разное: одни слышали шум в сердце, другие заверяли, что мальчик совершенно здоров. Точный диагноз поставили кардиологи Филатовской больницы в Москве. Такие пороки, как у Ромы, требуют срочной операции на открытом сердце. Иначе ребенку может угрожать инсульт.



ДВОЙНАЯ ОШИБКА

Трехлетнего Ромы Павлова спасет операция на сердце

Рома родился крупным, весил более четырех килограммов, по словам акушера, настоящий богатырь. В семье он сразу стал любимчиком, старшие брат с сестрой безропотно признали его главенство. Федя, который учился в третьем классе, когда появился братик, охотно с ним возился и даже менял ему памперсы, если маме нужно было ненадолго выйти в магазин. А четырехлетняя Маша разрешала Роме дергать себя за косички...

— Мы с мужем всегда хотели иметь много детей, — рассказывает Ольга, мама Ромы. — Чем больше детей, тем больше радости в семье. А Ромка и сам как подарок. Веселый, открытый и ласковый, все время лезет обниматься. Маше вообще проходу не дает, ходит за ней хвостиком. Достается и коту Маркизу, который обычно спасается от Ромкиных объятий на шкафу.

В полгода Рома, весельчак и здоровяк на вид, начал часто болеть — простуды, бронхиты, отиты. Но очередной участковый педиатр (в поликлинике, где наблюдался Рома, они часто менялись) говорила, что со временем малыш свои болезни «перерастет». Однако, когда Роме исполнился год, врач услышала у него шум в сердце и отправила делать электрокардиограмму.

— Сердце как у космонавта, — сказала врач и поставила в карте синюю печать.

В два с половиной года Ольга решила отдать сына в детский сад и повела его на медицинское обследование. Очередной педиатр опять услышала у Ромы шум в сердце и посоветовала проверить у кардиолога. Поскольку детского кардиолога в Долгопрудном, где живет Павловы, нет, Ольга повела сына в Московский областной кардиоцентр. И вот там у Ромы наконец обнаружили врожденный порок сердца.

— Какой порок? — удивилась Ольга. — Мы делали ЭКГ, все врачи говорили, что ребенок здоров. Нам нужна просто справка для детского сада.

— У вашего сына сужение главного сердечного сосуда, аорты, — объяснил врач. — Этот дефект хорошо виден на УЗИ. Если бы вам сделали ультразвук в роддоме, то правильный диагноз могли поставить гораздо раньше.

Ольга никак не могла поверить, что ее ребенок, самый активный и неугомонный из всех троих, в семь с половиной месяцев победивший в городском конкурсе ползунков, все это время был тяжело больным. Она начала искать информацию

о болезнях сердца и врачей, нашла в Интернете форум «Доброе сердце» и родители детей с похожими диагнозами посоветовали ей обратиться в Филатовскую детскую больницу №13.

В больницу Рома ехал, как на праздник. Особенно ему понравилось в метро, где грохочут поезда, и взрослые люди уступают ему место, как самому главному. В больнице тоже оказалось весело и интересно: в ларьке на первом этаже Рома присмотрел себе подарок — машинку, которую мама пообещала купить, если он будет хорошо себя вести.

В коридоре Ольга обратила внимание на бледных детшек, которые сидели на руках у родителей. Это было самое тихое отделение в больнице. Почти никто не бежал, не играл, не смеялся.

— Бедные детки, — подумала тогда Ольга, переводя взгляд на сына. — Рома совсем на них не похож. Это какая-то ошибка...

Но диагноз подтвердился. Помимо сужения аорты у Ромы выявили еще одну врожденную аномалию — двусторонний аортальный клапан (в норме клапан имеет три створки). С возрастом этот дефект приводит к сердечной недостаточности. Но в первую очередь, сказали врачи, нужно восстановить нарушенное кровообращение. Мама рекомендовала как можно скорее готовиться к операции.

Москвичам такие операции делают бесплатно, но семья Ромы живет за МКАДом — в трех километрах от «границы», а значит, квота им не положена. А денег на операцию у Роминых родителей нет...

Всю обратную дорогу Ольга с трудом сдерживала слезы. А Рома был счастлив: ведь он вел себя хорошо, поэтому мама сдержала слово и купила ему новую блестящую игрушечную машинку.

Светлана ИВАНОВА.



ФОТО СЕРГЕЯ ВЕЛИКИНА

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Ромы Павлова не хватает 373 800 руб.
Заведующий отделением кардиохирургии ДГКБ №13 имени Н.Ф.Филатова Владимир Ильин (Москва): «У Ромы врожденный порок сердца, выраженная коарктация (сужение) аорты (основного сосуда, который снабжает артериальной кровью все органы и ткани. — Русфонд.). Этот порок требует оперативного лечения в первые месяцы жизни ребенка, но, к сожалению, врачи не всегда диагностируют его вовремя. При этом пороке в сосудах головы и шеи образуются высокое артериальное давление, а нижняя часть тела — брюшина полость, органы малого таза и конечности — страдают от недостатка кровоснабжения. Такая ситуация может спровоцировать инсульт. Для предотвращения тяжелых осложнений мальчику в самое ближайшее время необходимо хирургическое лечение — иссечение суженного участка аорты и наложение анастомоза (соединения сосудов). — Русфонд.»

Внимание! Цена операции 373 800 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Роме Павлову, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты, или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. **Экспертная группа Русфонда.**

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ



Кирилл ПЛОХТИК, 3 месяца, расщелина губы, нёба, альвеолярного отростка, требуется операция. 147 000 руб.

Внимание! Цена лечения 297 000 руб. Один фонд внесет 150 000 руб. Не хватает 147 000 руб.

Сын родился с расщелиной верхней губы и нёба. Я очень переживала, боялась, что не получится его кормить. Но Кириллу удалось приспособиться. Как сказали врачи, это большая редкость для ребенка с таким пороком. Мы начали собирать информацию об этом диагнозе и, по отзывам родителей детей с такими же проблемами, пришли к выводу, что лучшие результаты лечения — в московском НИИ челюстно-лицевой хирургии. Обратились туда, обследовались, и врачи нам объяснили, что потребуется несколько операций. На первую нас ждут уже в мае. Но это лечение платное. У нас нет таких средств. Помогите, пожалуйста! Екатерина ПЛОХТИК, Москва.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ
ВАНЕ ГРУБОВУ ОПЛАЧЕНО МНОГОЭТАПНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
25 марта в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю семимесячного Вани Грубова из Москвы. У мальчика множественные врожденные пороки развития — левосторонняя расщелина губы и нёба и деформация черепа (плагиоцефалия). Ване тяжело есть и дышать — расщелина частично перекрывает носовую ход. И деформация черепа необходима срочно исправлять, чтобы мозг мог нормально развиваться. Поэтому мальчику срочно требуется сложное, многоэтапное и дорогостоящее лечение. Для того чтобы устранить расщелину, требуется хейлориноскопическая (реконструкция верхней губы и носа), которую готовы провести специалисты Центра челюстно-лицевой хирургии. А для исправления деформации черепа требуются специальные крахмальные ортезы (шлемы), которые изготавливаются индивидуально, по результатам компьютерного моделирования. Их нужно будет носить несколько месяцев и менять по мере роста головы. Вышечерпечисленное лечение и изготовление шлемов государством не оплачивают, а у семьи мальчика нет таких средств. Рады сообщить: вся необходимая сумма (477 000 руб.) собрана. Анна, мама Вани, благодарит за помощь читателей «МК», сайта Русфонда. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА
Для тех, кто впервые знакомится с деятельностью Русфонда
Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсантъ», в эфире Первого канала, в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscow). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,843 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 6 апреля) собрано 380 091 064 руб., помощь получили 517 тяжелобольных детей. Из них детки Москвы и Московской области — 14 286 050 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден памятным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

РЕКВИЗИТЫ:
Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743098883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700.
Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете также помочь детям, пожертвовав через приложение для iPhone: rusfond.ru/app. Или сделать SMS-пожертвование, отправив слово **ДЕТИ** на номер **5542**. Стоимость сообщения — 75 рублей.

Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS.
Адрес фонда: 125315, г. Москва, а/я 110. Русфонд: rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru
Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

У ВАС КАТАРАКТА?

МЫ ЗНАЕМ, КАК ВАМ ПОМОЧЬ!

с 1 по 17 апреля

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ на лечение КАТАРАКТЫ

Лиц.: № ЛО-77-01-004624 от 13.02.2012. Реклама

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»
Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр.1, тел.: (495) 620-35-55 www.excimerclinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидки! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тулъская», «Третьяковская», (495) 411-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Эксимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.excimerclinic.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент 30 от 13.02.2012г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40