

## ДИАГНОСТИКА

Первичный осмотр груди может быть проведен врачом-гинекологом, но непосредственно диагностикой и лечением мастопатии занимается узкий специалист – врач-маммолог.

Первичный осмотр начинается с анамнеза. Важное значение в понимании причин возникновения мастопатии имеют сведения о характере менструаций, числе родов и аборт, наличии генетической предрасположенности и других факторах риска. Далее уточняют жалобы, время их появления, связь с менструальным циклом, наличие выделений из сосков, их цвет, консистенцию, длительность.

Клиническое обследование включает в себя осмотр и ручное исследование, при котором изучается степень формирования желез, форма, размеры, состояние кожных покровов, соска. Проводится поверхностная и глубокая пальпация желез и лимфоузлов. Врач изучает состояние желез, в том числе наличие уплотнений и их характер. Особое внимание уделяют имеющимся узловым образованиям.

Объективная оценка состояния желез складывается из данных осмотра и пальпации, а также маммографического, ультразвукового, пневмокистографического и других специальных исследований тканей груди.

Обязательным компонентом в комплексном обследовании является определение индивидуального гормонального статуса женщины – в первую очередь, уровня пролактина и эстрогена. **Если врач поставил диагноз мастопатии, необходимо постоянно находиться под его наблюдением.**

## ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ МАСТОПАТИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- Наследственность – наличие заболеваний молочных желез у родственников по материнской линии.
- Воспаление придатков матки.
- Заболевания щитовидной железы.
- Заболевания печени.
- Диабет, ожирение, сосудистые нарушения.
- Стрессы, депрессии.
- Нерегулярная половая жизнь, аборты.
- Травмы молочной железы.
- Алкоголь, курение.
- Отсутствие беременности или поздняя первая беременность, короткий период грудного вскармливания.
- Раннее начало менструаций и позднее их прекращение.

## НЕОБХОДИМО ВСЕМ:

- осмотр маммолога 1 – 2 раза в год;
- с 18–20 лет – ежемесячно проводить самообследование молочных желез;
- до 35 лет – 1 раз в год делать УЗИ молочных желез;
- после 35 лет – ежегодное маммографическое исследование.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014–2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

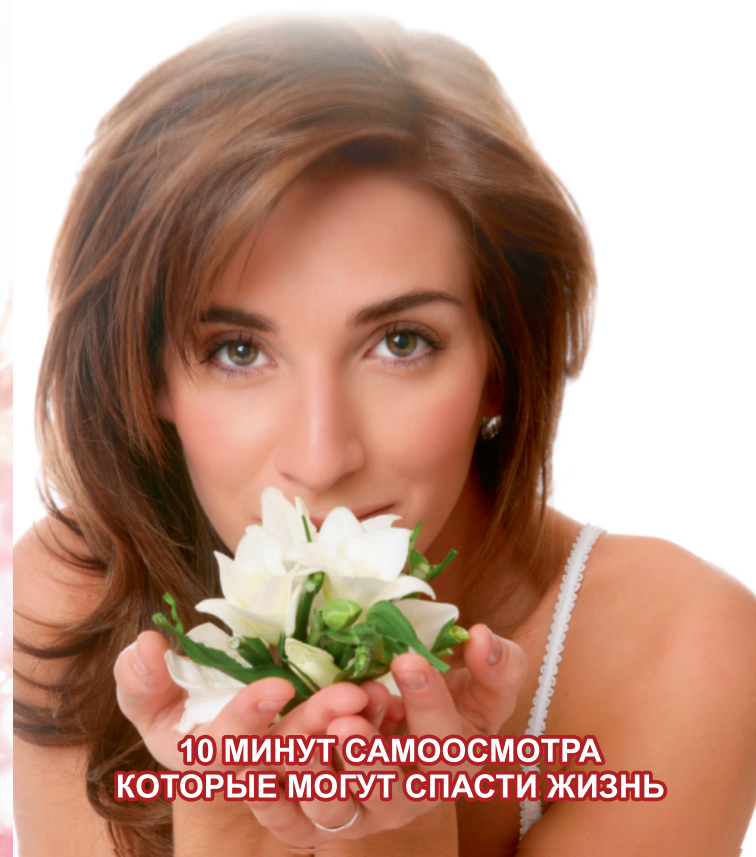
[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)  [aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Отпечатано ООО «Принт». Заказ № 14102. Тираж 500. 2019 год.

Министерство здравоохранения Амурской области  
Амурский областной онкологический диспансер

Что должна знать каждая женщина

## МАСТОПАТИЯ



**10 МИНУТ САМООСМОТРА  
КОТОРЫЕ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ**

## МАСТОПАТИЯ

Любая женщина найдет причину для переживаний по поводу внешнего вида самой волнующей части тела – своей груди: новая мода, кормление, возраст...

Но мало кто из прекрасных дам озабочен здоровьем молочной железы.

**Мастопатия (или фиброзно-кистозная болезнь молочных желез) – это доброкачественные изменения тканей молочной железы у женщин**

Сегодня мастопатия диагностируется у 8 женщин из 10. Нередко, услышав этот диагноз от врача, женщина не придает ему особого значения, ведь по статистике этот недуг встречается у 60–90% женского населения.

А напрасно! Мастопатия вызывает особое внимание онкологов-маммологов, потому что на фоне мастопатии могут развиваться злокачественные заболевания груди.



**Риск развития рака молочной железы увеличивается в 3–5 раз на фоне мастопатии**

- Рак молочной железы стоит на 1 месте по показателям заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований женского населения России.
- В начале XXI века в России ежегодно заболевают раком молочной железы более 45 000 женщин.
- Заболеваемость раком молочной железы ежегодно растет на 4%.
- Средняя 5-летняя выживаемость у больных раком молочной железы составляет 55%.
- Для женщин 20–44 лет рак молочной железы – главная причина смерти и инвалидности.

**Последствия могут быть необратимыми. Поэтому необходимо лечение и постоянное наблюдение у специалиста.**

## ЗДОРОВА ЛИ ВАША ГРУДЬ?

**Пройдите тест:**

- ① Каждый месяц за несколько дней до менструации Вы вдруг чувствуете, что Ваша грудь отекает, набухает, становится болезненной?  
 да  нет
- ② Вы можете прощупать уплотнения различных размеров в молочных железах?  
 да  нет
- ③ У Вас появляются выделения из соска при надавливании?  
 да  нет
- ④ Вы длительно (более 1 года) принимаете противозачаточные таблетки?  
 да  нет
- ⑤ Вы испытываете постоянную тянущую боль в молочной железе?  
 да  нет

**Если Вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, Вам необходима консультация маммолога!**



## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ МАСТОПАТИЯ?

Современная женщина испытывает более длительное воздействие эстрогенов на свой организм, и мастопатия развивается как ответ молочной железы на гормональный дисбаланс. Главная причина широкой распространенности мастопатии – это изменение так называемого акушерского портрета женщины в современном мире.

### Изменение акушерского портрета женщины



#### Начало XX века

- Первая менструация (менархе) в 17 лет
- Климакс в 40 лет
- Много рожали и кормили грудью
- Средний период репродуктивного возраста – 20 лет



#### Начало XXI века

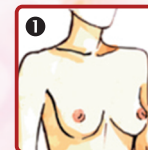
- Первая менструация в 12–14 лет
- Климакс в 50–52 года
- Рожают и кормят грудью мало (1–2 детей)
- Репродуктивный возраст вырос почти в 2 раза

**Под воздействием внешних факторов (плохая экология, стрессы, курение...) нарушается обмен эстрогенов, накапливаются их агрессивные фракции. В результате запускаются процессы патологического деления клеток, что приводит к развитию мастопатии.**

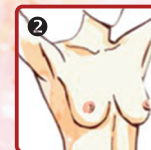
## 10 МИНУТ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога.

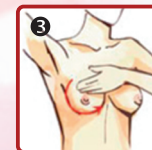
Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6–12-й день менструального цикла.



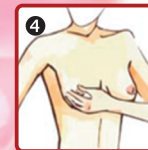
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



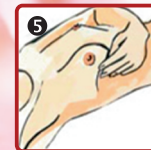
Поднимите руки за голову и осмотрите грудь. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.



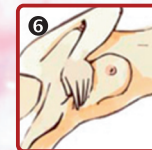
Запрокиньте правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями прощупывайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



Обследуйте грудь в положении лежа. Прощупывайте круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска.



Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.