РАК НА ГЪРДАТА

Какво трябва да знаем за рака на гърдата?

Ракът на млечната жлеза е най-разпространеното заболяване при жените в световен мащаб!

Всяка година в Европа се откриват 321 000 нови случаи на рак на гърдата, а 124 000 жени умират от тази болест.

В България нараства както заболяемостта, така и смъртността. Нарастването на смъртността е свързано преди всичко с неза– доволителната ранна диагностика. България е едно от първите места в света по късно открити случаи на рак на гърдата. Едва 15,4% от заболяванията се откриват в първата фаза от болестта и са лечими напълно. Налюдава се тенденция за сниж аване на възрастовата граница и увеличаване на смъртността поради късн о диагностициране.

Какво представлява рака?

Органите и тъканите на нашето тяло се състоят от клетки. Въпреки, че тези клетки в различните части на тялото са разнообразни и действат различно, голяма част от тях се обновяват по един и същ начин чрез делене. Деленето на клетките се извършва по правило по организиран път, но ако по някаква причина контролът на този процес се наруши, започват да се развиват втвърдявания, които се наричат тумори. Те могат да бъдат доброкачествени и злокачествени. Клетките на доброкачествените тумори не се разпространяват в други части на тялото, но могат да станат причина за натиск върху околни тъкани.

Злокачествените тумори са съставени от клетки, притежаващи способността да се разпространяват около местата, където са възникнали и без съответно лечение са способни да проникнат в съседни тъкани и да ги разрушат. Понякога тези клетки се откъсват от първичния тумор и се пренасят с кръвта или с лимфата в други органи на тялото. Когато се заселят на новото място те могат да продължат деленето си и да създадат нов тумор наричан вторичен.

Важно е да се разбере, че раковото заболяване не е болест възникнала в резултат от въздействието на един фактор и към която следва да се прилага един вид лечение. Известни са повече от 200 вида ракови заболявания, всяко от които има свои характерни особености и подходящи само за него начини за лечение.

Тумор на гърдата

Като правило гърдите имат различна големина. Те се състоят от мастна тъкан и жлези. Голяма част от туморните образувания на гърдата са от мастна или друга тъкан. Всеки 8 от 10 тумора на гърдата са доброкачествени. Те лесно могат да се отстранят ако причиняват неудобство. Ако се открие тумор в гърдата, не трябва се отлага посещението при лекар. Всяко изменение в гърдата задължително налага проверка. В болшинството от случаите, както бе казано, не става дума за злокачествен тумор, но ако той е действително такъв, своевременното му откриване е ключът към излекуването. Мъжете също могат да заболеят от рак на гърдата, но сред тях това заболяване е 100 пъти по-рядко отколкото при жените.

Рискови групи

Все още не е нъпълно изяснено какво довежда до това заболяване, но някои жени очевидно принадлежат към групата на големия риск да заболеят от тази болест. Към тази група се отнасят:

- жени, които в миналото са боледували от рак на гърдата;
- жени, в рода на които има такива заболели, особено ако те са майка или сестра;
- жени, които не са раждали или са раждали в по-късна възраст;
- жени, при които първата менструация се е появила в много ранна възраст и такива, които са навлезли в критическата възраст относително късно;

От изследванията, проведени напоследък, е видно, че съществува връзка между риска да се заболее от тази болест и състава на употребяваната храна, а също че той се повишава при употребата на алкохол. Желателно е да се придържате към здравословен модел на хранене, който включва:

- консумация на разнообразни храни, предимно с растителен произход, богати на незаменими хранителни вещества и биоактивни съставки;
- намаляване приема на високомастни храни, особено от животински произход и избор на постни меса и нискомаслени млечни продукти;
- консумация на най-малко 400 г дневно пресни плодове и зеленчуци през всички сезони на годината, които са богати на антиоксиданти / подтискащи образуването на туморни клетки и забавящи процесите на стареене в човешкия организъм/.
- да се включват в менюто по-често пълнозърнести храни, ориз, картофи и варива. Те са бедни на мазнини и имат високо съдържание на влакнини и бавно усвоими въглехидрати;
- желателно е да се включва 1-2 пъти в седмичното меню риба, богата на полиненаситени мастни киселини, които подтискат действието на химичните канцерогенни вещества. Установено е, че морските храни, съдържат селен, който притежава противораково действие;
- да се приема достатъчно количество вода /1,5-2 l/ на ден, необходимо за нормалното протичане на обменните процеси в човешкия организъм;
- да се ограничава употребата на рафинирана захар, сладкиши, подсладени напитки и кафе;
- при приготвяне на храната да се предпочита варене, задушаване и печене пред пържене;

Признаци за рак на гърдата:

Първият признак за възможен рак на гърдата в 90% от случаите е наличието на тумор, но разбира се съществуват и други признаци, на които е необходимо да се обърне сериозно внимание по време на самопроверката.
Внимателно следва да се провери за изменения във формата на гърдата и особено – за появата на втвърдявания или за други изменения, които по-рано не са съществували.

В гърдите:

- изменения във формата или големината им;
- разширение на вените или жлезите;
- втвърдявания или сисреци;
- вдлъбнатини или издутини на кожата;

На гръдното зърно:

- кървениста или безцветна секреция;
- обрив на гръдното зърно или около него;
- хлътване на гръдното зърно;
- втвърдяване или сусиреци;

В раменната част на ръката:

- подутина в горните части;
- подутина в подмишницата;

Навременно откриване

Доказано е, че навременното откриване на заболяването значително увеличава шанса за оздравяване. Както показват резултатите от изследванията, голяма част от втвърдяванията на гърдите у жени се откриват по време на случайни проверки. От това става ясно, че редовните профилактични прегледи са ефективно оръжие в борбата с рака на гърдата.

Самостоятелната регулярна проверка следва да се извършва един път в месеца, една седмица след последния ден на менструацията.

Жените след климактеричния период могат да изберат удобна за проверка дата, но тази проверка също трябва да се извършва ежемесечно.

Препоръчваме Ви следните три начина за самостоятелна проверка:

Проверка пред огледалото

Застанете пред огледалото разсъблечена, поставете ръцете си на кръста, и внимателно огледайте гърдите си. Не се вълнувайте от тяхната симетричност, тъй като в повечето случаи гърдите не са равни по големина.

Обърнете внимание за някои други изменения във формата на гърдите, увеличаване на вените, поява на вдлъбнатини. Проверката може да извършите при повдигнати високо над главата ръце или когато те са спуснати към бедрата. При поверката е необходимо да напрегнете гръдните мускули. Проверете дали не са настъпили някакви изменения върху гръдното зърно или около него и не изтича ли някакъв секрет. Това се установява с нежно изтискване, както при изцеждане на мляко.

Проверка под душ

По време на къпане, като плъзгате ръце по кожата, масажирайте с втори, трети и четвърти пръсти чрез кръгови движения всяка гърда.

Това правете нежно и с лек натиск в дълбочина. Дясната ръка проверява лявата гърда с поставена на тила лява ръка и обратно лявата ръка проверява дясната гърда при подвигната дясна ръка.

Проверка на гърдите в лежащо положение

Легнете странично, като подложите възглавница под рамото си и от страната на гърдата, която ще проверявате. Поставете лявата ръка под главата си. С помощта на втори, трети и четвърти пръсти на дясната ръка събрани един до друг проверете гърдата с внимателни кръгови движения. Постепенно намалявайте кръговете в посока към гръдното зърно и по този начин проверете цялата гърда. След това

поставете възглавницата си под дясното рамо, а дясната ръка под главата и по описания начин проверете с лявата ръка дясната гърда.

При проверката търсете предимно втвърдвания, които не се откриват с помощта на другите способи.

Проверявайте гърдите си като използвате и трите начина, тъй като някое от измененията може да бъде открито само в определена поза, а в друга да бъде пропуснато.

Продължителността на самостоятелната проверка е около 5 минути.

Средства за диагностициране.

Освен самостоятелната проверка, съществуват различни средства за диагностика, допълващи се взаимно.

Проверка при лекар. Лекарят проверява гърдите и лимфните възли под мишницата и на шията. Желателно е прегледът от лекар да се извършва един път в годината след навършване на 35 год. възраст. При необходимост лекарят може да препоръча и допълнителни прегледи.

Мамография. Представлява изследване, с помощта на което се получава рентгенова снимка на гърдите и могат да се открият начални изменения като малки втвърдявания, които не се опипват при ръчно изследване. С помощта на такава проверка откриването на рак на гърдата става в много ранен стадий и това дава голям шанс за неговото излекуване.

Жените, които са във висока рискова група са длъжни да се консултират със специалист за честотата на прегледите след разчитане на мамографията.

Други средства за диагностициране при необходимост са биопсия на клетки и тъкани.

Резултатите от изследвания проведенени в много страни показват необходимостта от следните проверки:

- ежемесечна самопроверка на гърдите започвайки от 20 год. възраст.
- проверка при лекар един път в годината, започвайки от 35 год.възраст.
- мамографията при жени от 40 до 49 год. възраст на 1-2 год., особено при тези на които майката или сестрата са боледували от рак на гърдата.
- при жени, които са във висока рискова група, прегледа при лекар и мамографията да бъдат ежегодни.

Лечение на рака на гърдата.

Решението за операция следва да се обсъди с лекар. По време на събеседване с жената се обсъжда най-подходящата за нея операция в зависимост от големината на тумора, мястото на неговото разположение и активността на растежа.

Като самостоятелни начини за лечение или в комбинация с други начини на лечение могат да бъдат прилагани облъчвания, хормонално- и химиолечение.

Начинът на лечението се определя от лекаря в зависимост от възрастта на жената, общото и състояние, вида на тумора и неговата големина, активността на разпространение на процеса извън гърдата.

Няма никакво съмнение, че успешното лечение на рака на гърдата позволява болестта да бъде победена. Важно е обаче да се помни, че ключът към недопускане на заболяването да се развие и към излекуването е своевременното му откриване!