

## Рекомендации по питанию для профилактики мастопатии:

1. Предпочтение отдавать растительной пище (не менее 5-ти порций овощей в день).  
Что такое одна порция? Например:
  - одно среднее яблоко или другой фрукт;
  - порция картофеля;
  - порция борща, шей, рассольника, окрошки;
  - 1 стакан сока.
2. В рационе должны присутствовать: грубые волокна:
  - хлеб с отрубями;
  - тыква, свекла, кукуруза;
  - овсяная каша, мюсли.
3. Увеличить в рационе растения семейства крестоцветных (редис, репа, капуста, горчица).
4. Ограничить употребление красного мяса и сала, отдавать предпочтение рыбе и птице.
5. Не менее раза в неделю употреблять морепродукты: морская рыба, кальмары, креветки, мясо криля, печень трески или минтая.
6. Ежедневно столовая ложка любого растительного масла (подсолнечного, горчичного, кедрового, кукурузного, оливкового) и не менее двух раз в неделю свежее сливочное масло 50 г.
7. Исключить или ограничить до минимума жирное мясо, сало, копчености, кофе, шоколад.
8. С целью нормализации кишечной микрофлоры и укрепления иммунитета употреблять кисломолочные продукты с повышенным содержанием бифидобактерий, не реже трех раз в неделю: нарин, бифидок, бифилайф, иммунол, активия, эм-ку-рунга.
9. Рекомендуются зеленый чай, липовый, ромашковый, отвар шиповника, компот из сухофруктов.
10. Сладости заменить орехами, сухофруктами, мармеладом, желе.
11. Из алкогольных напитков допустимо красное вино в небольшом количестве (противопоказано пиво и водка).
12. Меньше употреблять полуфабрикатов, консервов и «быстроприготавливаемой» еды.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр  
общественного здоровья и медицинской  
профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б  
Телефон: +7 (4752) 55-93-17  
Эл. почта: [tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)



## Пройдите обследование молочных желёз



## Позаботьтесь о своём здоровье и своём будущем!

Многие женщины слышали о диагнозе «мастопатия», но не все знают о существовании различных ее форм. Иногда она появляется только небольшими предменструальными болями в молочной железе, но достаточно часто встречаются и узловые формы, характеризующиеся уплотнениями в молочной железе.

*Переходит ли мастопатия в рак?* Нет, так однозначно сказать нельзя, тем не менее мастопатия является неблагоприятным «фоновым» процессом, «маскирующим» начальные стадии рака.

Ежедневно в поликлинику Тамбовского областного онкологического диспансера обращаются до 70 пациенток с патологией молочной железы, из них до 3–4 случаев впервые выявленного рака. К сожалению, часто при первом же обращении диагностируется далеко не первая стадия рака молочной железы.

В диагностике ранних форм рака молочной железы огромную роль играет **МАММОГРАФИЯ**. В настоящее время это является общепризнанным мировым стандартом. А как известно, своевременная диагностика – половина лечения.

## МАСТОПАТИЯ И РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

68547 новых случаев рака молочной железы регистрируется в России ежегодно.

Ежегодно в Тамбовской области регистрируется около 450 новых случаев рака молочной железы.

«Заболеваемость раком молочной железы растёт» Хорошо это или плохо? Процент выявленных начальных форм рака молочной железы в Тамбовской области (1 и 2 стадии) достигает 80%.

Такая «заболеваемость» онкологов радует. Это говорит о ранней выявляемости опасного заболевания. При этом годовичная летальность составляет только 2%. То есть 92 % пациенток имеют хороший прогноз.

Общая пятилетняя выживаемость составляет 65%. Это говорит о том, что даже имея 3 или 4 стадию заболевания на момент обращения есть вероятность прожить 5 и более лет. Что такое 5 лет? И почему ориентируются на этот показатель? Это тот срок, когда риск возврата болезни (метастазирования или рецидива) примерно такой же, как и риск заболеть у любой здоровой женщины. Кстати, рак молочной железы встречается и у мужчин. В этом случае более правильно говорить «грудной железы», и в Тамбове этот показатель составляет до 5 случаев в год.

## ПРИ ПОСТАНОВКЕ ДИАГНОЗА НА РАННИХ СТАДИЯХ В 94% СЛУЧАЕВ РАК ГРУДИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ.

**Самообследование** – метод, позволяющий контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога. Самообследование необходимо проводить каждый месяц в первой половине месячного цикла на 2–3 день после окончания менструации.

Разденьтесь до пояса перед зеркалом. Внимательно осмотрите молочные железы, обращая внимание на все признаки асимметричности, усиление венозного рисунка, изменение цвета груди или околососкового кружка.

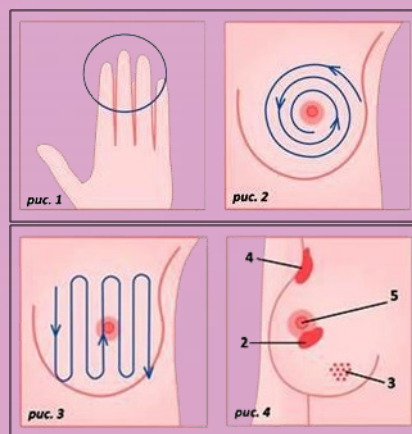
Произведите осмотр лежа, подложив под плечо подушку, а затем стоя, подняв руку и заложив ее за голову.

Подушечками пальцев обследуйте грудь (рис. 1):

1. Начинайте осмотр с подмышечной области, далее двигаясь по спирали по направлению к соску (рис. 2);
2. Продолжите осмотр, двигаясь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди до подмышечной впадины (рис. 3).

**СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ (РИС. 4):**

- Любое появившееся изменение в молочной железе;
- Втяжение кожи или соска;
- Отечность кожи в виде «лимонной корки»;
- Уплотнение в подмышечной области;
- Специфические выделения из соска (прозрачные, кровянистые).



## КАК ЧАСТО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА-МАММОЛОГА?

Женщинам до 35 лет необходимо посещать маммолога 1 раз в 3 года. В возрасте от 36 до 40 лет – 1 раз в 2 года.

После 41 года посещение врача и проведение маммографии рекомендуется женщинам в обязательном порядке 1 раз в год. В случае отягощенной наследственности маммолога лучше посещать дважды в год.

Именно эта регулярность позволит отслеживать состояние молочных желез, поможет выявить болезнь на ранних стадиях и тем самым спасти жизнь.

## ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РМЖ?

- Наследственность.
- Курение, алкоголь, неправильное питание, недостаток физической активности.
- Сильный стресс, избыточное пребывание на солнце, травмы и повреждения груди.
- Аборты (увеличивают риск до 1,5 раз), ранняя первая менструация (до 12 лет), краткосрочное кормление грудью, поздний климакс (после 55 лет).
- У женщин, родивших первого ребенка после 30 лет, риск заболевания РМЖ в 2-5 раз выше по сравнению с первородящими до 19 лет.

**ТОЛЬКО РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ГАРАНТИРУЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ И ДАЕТ ШАНС НА ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ!**

**Узнать больше информации  
о заболевании  
и диагностике можно на сайте  
**ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ****