



Мастопатия стала спутницей современной женщины. Сегодня редкая женщина не имеет начальных признаков мастопатии. Осложненное течение мастопатии сегодня все чаще заканчивается пункцией кист или даже удалением пораженного сектора молочной железы. Поэтому каждая женщина должна знать признаки мастопатии и возможности её лечения и профилактики.

Что такое мастопатия?

Мастопатия - это заболевание груди, связанное с гормональным дисбалансом организма. При мастопатии ткань молочной железы неравномерно уплотнена. Это диффузная мастопатия. Основным признаком, на который женщины немедленно реагируют это болезненность молочных желез за 1-2 недели до менструации (масталгия). Болезненность нарастает от цикла к циклу, зачастую мешая работать и отдыхать.

Мастопатия - это зеркало, отражающее общее состояние здоровья. Ткани молочной железы чутко реагируют на так называемые «гормональные качели», которые запускаются в организме женщины с началом полового созревания и останавливаются через некоторое время после менопаузы. Качели эти в свою очередь испытывают значительное влияние со стороны множества внешних и внутренних факторов риска, которых существует множество. Причины её появления различные - заболевания яичников, надпочечников, щитовидной железы, поджелудочной железы, гипопфиза.

Для того чтобы победить врага, нужно знать о нем как можно больше! Ведь знание физиологических процессов увеличивает наши шансы в борьбе с мастопатией многократно! В течение менструального цикла женский организм регулируется двумя типами половых гормонов, вырабатываемых яичником: с первого дня до середины цикла (овуляции) вырабатываются эстрогены, а с середины цикла - гестагены (или прогестероны).

Ткани молочной железы чутко реагируют на эти "гормональные качели". И если здесь происходит "перекос", то есть в организме начинают преобладать эстрогены, что чревато заболеваниями женской половой сферы и молочных желез. Еще сто лет назад ученые доказали, что повышение уровня эстрогенов может стать активатором развития ракового процесса.

Причины мастопатии

Одним из первых факторов, которые могут спровоцировать развитие мастопатии, можно назвать аборт. Но это и понятно. Как только женщина

забеременела, весь организм начинает подготовку к родам. Полностью перестраивается весь гормональный фон. Молочные железы начинают готовиться к лактации. И вдруг все это грубо прерывается абортом. Организм такие шутки не прощает.

Иногда даже перерыв в половой жизни может спровоцировать развитие мастопатии. В Италии провели исследование в женских монастырях. Оказалось, что затворницы подвержены раку молочной железы чаще, чем ровесницы, живущие полноценной жизнью. Так что в качестве профилактики заболевания можно порекомендовать наладить личную жизнь, а еще лучше - беременность и лактация.

Первостепенное значение имеет наследственный фактор, в первую очередь - это наличие доброкачественных и злокачественных заболеваний у родственниц по материнской линии. Большему риску заболеть женщина подвергается при стрессе,

неврозе, депрессии. Длительный психический стресс является одним из ведущих причинных факторов возникновения мастопатии.

И, наконец, серьезными последствиями грозят травмы молочной железы. Опасны даже микротравмы, когда в метро, в автобусе прижали, сдавили, случайно ударили в грудь локтем или сумкой - нужно выработать в себе привычку защищать грудь. Кроме того, важную роль играет белье. Ни в коем случае нельзя носить белье, которое стягивает, жмет, трет или колется. Кожа груди почти в два раза тоньше, чем на лице, потому требует к себе трепетного отношения. Бюстгальтер должен четко соответствовать размеру - белье ни в коем случае не должно быть мало. Тесный бюстгальтер может нарушиться кровообращение, что нередко провоцирует развитие заболеваний молочных желез. Утягивающим эффектом обладает белье из эластичной ткани, но оно должно быть строго по размеру, никак не меньше! Откажитесь от пуш-апов с металлическими косточками. Тугое белье на металлических косточках, хотя и очень соблазнительное, стягивает грудь и приводит к микротравмам. Так что если уж косточки, то только пластиковые или из китового уса - они не нарушают микроциркуляцию крови.

Симптомы мастопатии:

Боль в молочной железе Боль может быть постоянной или периодической, связанной с менструальным циклом.

Участки уплотнений в ткани молочной железы определяются при самообследовании как уплотнения с нечеткими контурами, границы которых точно определить сложно.

Увеличение лимфатических узлов в подмышечной области и их чувствительность при пальпации отмечается у 10% женщин, страдающих мастопатией.

Увеличение объема молочной железы. Представляет собой циклическое нагрубание железы, обусловленное венозным застоем и отеком соединительной ткани, при этом молочная железа может увеличиваться в объеме более чем на 15%. Нагрубание сопровождается мастодинией (болезненностью повышенной)

Выделения из сосков. Прозрачные, белесоватые, зеленоватые, коричневого цвета, кровянистые. Наиболее внимательно нужно относиться именно к кровянистым выделениям - это часто является грозным симптомом.

Узел в железе. Этот симптом может появляться при узловой мастопатии. Узел в железе при этом определяется, как четко отграниченное образование размеры которого могут в значительной степени варьировать.

Виды мастопатии:

- диффузная с преобладанием:
 - железистого компонента
 - фиброзного компонента
 - кистозного компонента
- смешанная форма
- узловая

Диффузная мастопатия с преобладанием железистого компонента характеризуется диффузным уплотнением всей молочной железы или ее части. Уплотнение имеет границы, которые плавно переходят в близлежащие ткани. Заболевание наиболее часто диагностируется у молодых девушек, а также у женщин на ранних сроках беременности. Пациентки жалуются на болезненность уплотнений, боль усиливается в предменструальный период.



При заболевании с преобладанием фиброза наблюдается болезненность, при пальпации определяются гомогенные уплотнения. Для заболевания характерен фиброз междольковой соединительной ткани, а также сужение просвета протока железы.

При мастопатии с преобладанием кистозного компонента определяется множество кистозных образований с четкими контурами, которые имеют эластическую консистенцию. Пациентки жалуются на боль, которая усиливается перед менструацией.

Для смешанной мастопатии формы характерно:

- гиперплазия долек
- склероз внутридольковой и междольковой соединительной ткани
- атрофия альвеол
- расширение протоков
- формирование кистозных образований

Узловая форма мастопатии представляет собой один или несколько узлов, которые не имеют четких границ. Болезненные ощущения усиливаются до менструации и ослабевают после нее.

Профилактика мастопатии

Всем женщинам необходимо проводить обязательное профилактическое обследование молочных желез - практика показывает, что в большинстве случаев женщины могут сами обнаружить у себя уплотнения. Методов - множество. Самый простой и доступный из них - самообследование.

Более трети женщин обнаруживают у себя рак молочной железы совершенно случайно.

Выбрав время в период "гормонального покоя" (т.е. после окончания месячных или незадолго до них), внимательно осмотрите себя в зеркало, обращая внимание на все признаки нарушения симметричности, изменение цвета кожи груди или околососковой области, усиление венозного рисунка. Осмотр проводится сначала лежа, подложив под плечо подушку, а затем стоя, подняв руку и заложив ее за голову. Подушечками пальцев обследуйте грудь. Начинайте осмотр с подмышечной области, далее двигаясь по спирали по направлению к соску. Продолжите осмотр, двигаясь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди до подмышечной впадины.

Отбросив лень и прислушавшись к голосу разума, каждая женщина в возрасте после сорока лет должна обязательно проходить и маммографическое обследование.

Нужно знать, какие варианты развития болезни существуют.

Вариант первый - самый благоприятный

При своевременно начатом лечении диффузной мастопатии развитие болезни можно приостановить и повернуть вспять. Но делать это нужно как можно быстрее!

Для первых месяцев болезни характерна следующая картина: припухание, болезненные ощущения в молочных железах (особенно перед "критическими днями"). Постепенно боль может стать постоянной, а узлы разрастаться до ощутимых размеров. Кроме того, они могут воспаляться, что проявляется гнойными выделениями из соска.

Диффузная мастопатия - самое оптимальное время для начала лечения. Успеха удастся добиться с помощью специальной диеты, витаминно-микроэлементных, йодсодержащих, иммуномодулирующих, антиоксидантных препаратов.



На этом этапе хороший эффект дает применение Очищающей программы (Артишок, Фибросан/Фиброфит/Минки А, Молочная сыворотка), таблеток Зеленого чая/Фортивена/Капсул красного вина/АСЕ, поливитаминных комплексов Наросан, Сояфита.

Если эти меры оказываются недостаточными (зачастую это бывает при большом количестве сопутствующих заболеваний), то врачи прибегают к назначению гормональной терапии. Последняя, к сожалению, грешит известным набором побочных действий: уменьшая проявления мастопатии, повышается вероятность рака эндометрия матки, венозной тромбоэмболии. Примечательно и то, что лечебный эффект от гормонов развивается лишь через 1-2 года после начала приема и оказывается эффективным лишь в двух случаях из трех.

Вариант второй - рождение ребенка. Поможет наверняка!

Благополучная беременность и длительное кормление грудью (больше полугода) - лучшая профилактика заболеваний молочной железы! И не только профилактика, но и лучшее лекарство при начальных формах мастопатии. А все потому, что после беременности и родов (на протяжении которых не было циклических изменений в репродуктивной системе) организм вновь запускает свои "гормональные качели" как бы "с нуля", "забыв" обо всех своих прежних нарушениях. Тем более что во время кормления ткани груди омолаживаются, и мелкие образования бесследно рассасываются естественным образом.

Поэтому, чем дольше женщина будет кормить грудью, тем меньше вероятность дальнейшего развития мастопатии.

Вариант третий - переход в узловую форму

В этом случае применяется:

- пункция кист для диагностики (тонкоигольная аспирация) - наиболее щадящий метод: внутрь кисты вводят иглу и отсасывают ее содержимое;
- хирургическое иссечение узлов - у многих женщин, перенесших несколько операций, после каждого оперативного вмешательства узлы появлялись вновь, располагаясь вдоль хирургического шва;
- резекция - удаление пораженного сектора молочной железы.

При узловой форме не обойтись без курса лекарственной терапии и последующего поддерживающего лечения с применением витаминов (особенно Е, А, С) и биологически активных добавок. Но самой важной проблемы - профилактики рака груди - операция не решает!

Вариант четвертый - самый неблагоприятный. Операции не избежать!

Дело в том, что в 10% случаев заболеваний узловой мастопатией происходит злокачественное перерождение тканей молочной железы. Поэтому женщинам необходимо раз в год (после 50 лет - 2 раза в год) посещать врача-маммолога.

Насторожить женщину должны любые признаки неблагополучия в области груди: опухоль в молочной железе или подмышечной области, усилившаяся боль, чувство "распирания", "втяжение" кожи или соска, выделения из соска любого характера (гнойные, прозрачные, молозивные, кровянистые).

Что представляет из себя операция при раке молочной железы?



Сегодня в арсенале врачей несколько методов лечения рака молочной железы: гормональный, хирургический, химио- и лучевая терапия. Выбор может сделать только лечащий врач, так как здесь учитываются и стадия заболевания, и гистологическая характеристика (структура) опухоли.

На первой и второй стадиях заболевания (I и IIa) при размерах опухоли не более трех сантиметров, отсутствии метастазов и при достаточном размере самой молочной железы выполняются операции, сохраняющие грудь. Такие операции, к сожалению, всегда приходится дополнять удалением нескольких групп лимфоузлов и лучевой терапией. Только так можно защититься от возможного возврата болезни!

Радикальная операция заключается в удалении единым блоком молочной железы вместе с большой и малой грудной мышцами и близлежащими (регионарными) лимфоузлами плюс химио- и лучевая терапия. Все дело в том, что после хирургической операции могут остаться микроскопические частички опухоли. Долгое время они ведут себя "мирно", ничем о себе не напоминая. Но потом, спустя несколько лет, заболевание иногда повторяется в более тяжелой форме, часто дает метастазы в другие органы. Поэтому нужна надежная подстраховка.

Сейчас при раке молочной железы возможны повторные операции, во время которых на место удаленной груди вживляется силиконовый протез, что дает возможность женщине вновь ощущать себя красивой и желанной.

Вопросы и ответы

"...Моя сестра любит загорать с обнаженной грудью. Может ли такой загар спровоцировать болезнь молочных желез?"

Загорать таким способом достаточно рискованно. Прежде всего, можно "заработать" рак кожи. Во-вторых, загар "топлесс" может спровоцировать и опухоль груди. Не надо искушать судьбу тем женщинам, которые по каким-либо показателям относятся к группе риска по развитию рака молочной железы.

"...Дочь постоянно носит тесный бюстгальтер, а теперь и корсеты входят в моду. Грозит ли стягивание груди какими-нибудь опасными заболеваниями?"

Белье, тесное и "на косточках", относят к косвенным факторам риска. Разумнее носить удобное белье, которое не раздражает кожу, не нарушает кровообращение и не стягивает грудь. Врачи-маммологи советуют всем женщинам не носить бюстгальтер дома.

"...Меня беспокоит жжение в груди. Как отличить мастопатию от рака груди?"

Диетолог Диана Грант Даер дважды испытала на себе рак молочной железы и победила его, благодаря противораковой диете, которую разработала сама.

Программа питания при раке груди

1. Как можно больше бесценной клетчатки! Обогащайте рацион пищей из цельных зерен. Выбросьте все свои запасы белого риса, используйте, например, бобовые, коричневый рис и зерна пшеницы. Покупайте лепешки, хлеб, крупы, крекеры только с добавлением отрубей. Это увеличивает долю клетчатки в рационе, что позволяет бороться с раком путем снижения уровня эстрогена.



2. Горсть орехов - несколько раз в неделю. Орехи - прекрасный источник клетчатки и мононенасыщенных жиров.
3. Больше фруктов и овощей, которые наполнены компонентами, помогающими организму бороться с раковыми клетками (витаминами, флавоноидами, антиоксидантами). Полезны закуски из крестоцветных овощей: брокколи, брюссельской, белокочанной и цветной капусты. Подойдут также богатые ликопеном продукты: помидоры, красные грейпфруты, арбуз; овощи с бета-каротином: тыква, морковь, шпинат; ягоды: клубника, малина, черника, голубика; цитрусовые: апельсины, грейпфруты.
4. И, конечно же, соя! Сегодня врачи придерживаются мнения, что соя обладает антиканцерогенным эффектом, благодаря совместному действию всех полезных веществ, содержащихся в ней, включая сапонины, фитаты, ингибиторы протеазы и изофлавоноиды. Однако недавно проведенные исследования показывают, что употребление сои не только в зрелом, но и в подростковом возрасте реально снижает риск заболевания раком молочной железы.
5. Ежедневное употребление молочных продуктов с низким содержанием жира, так как молочный жир обладает наибольшей концентрацией линоленовой кислоты, которая имеет многообещающий антираковый потенциал.
6. Фито-коктейль Дианы: 70 граммов сои (или соевого творога) , 6 молодых морковок, 3/4 чашки свежих или замороженных фруктов, 1 столовая ложка пшеничных отрубей, 1 столовая ложка пшеничных зародышевых отростков, 1 столовая ложка молотого льняного семени, 3/4 чашки соевого молока, 3/4 чашки апельсинового сока. Коктейль смешать в миксере. Рассчитан на
7. три порции, каждая из которых: 313 ккал, 18 г протеинов, 49 г углеводов, 9 г жира, 9 г клетчатки, 565 мг кальция, 89 г натрия.
8. Жирная рыба - дважды-трижды в неделю. Жиры омега-3, содержащиеся в такой рыбе, как лосось, скумбрия, белый тунец, сардины и сельдь, обладают антиопухолевым действием.
9. Чеснок и специи - в изобилии. Любые травы или специи помогают бороться с раком.
10. Одна-две чайные ложки молотого льняного семени в день. Лен - источник веществ, которые, попадая в организм, преобразуются в слабые антиэстрогены. Лен также обеспечивает растительную форму жира омега-3.
11. От четырех до шести чашек зеленого чая ежедневно. Он содержит вещество под названием эпигаллокатехин, обладающее антираковым действием.

Соблюдать эту диету, конечно, сложно, но возможно. Специально созданные продукты компании Нарин помогут облегчить эту задачу. "Антиопухолевый профилактический курс" со сбалансированным составом включает компоненты



противовоспалительного, противоотечного, антитоксического, рассасывающего, йодсодержащего, успокаивающего, иммуномодулирующего действия.

Такое комплексное действие, направленное на все звенья возникновения и развития мастопатии, позволяет остановить заболевание, компенсировать болевой синдром, остановить гнойные выделения, вернуть к норме ткани молочной железы при диффузных изменениях и небольших кистах.

Антиопухолевый профилактический курс

Сояфит по 1ст ложке развести в 1 стакане воды или сока, взбить миксером, принимать 2 раза в день – длительно. Противопоказание – рак молочной железы, который был в анамнезе, либо есть в настоящее время.

Таблетки зеленого чая с мятой – по 1т x 3раза в день

Минки А – по 2к x 2р в день

Артишок – по 1 столовой ложке x 3раза в день

Для местного применения – трансдермальные кремы и ароматерапия – 2горошины крема Тимьян + 2 горошины крема Чайное дерево + 1 капля эфирного масла Тимьян + 1 капля эфирного масла Чайное дерево - смешать и наносить на область молочных желез 2 раза в день.

Длительность применения курса – не менее 6 месяцев.

Современная медицина располагает достаточно узким спектром фармацевтических препаратов онкопрофилактического действия. Но если тщательно изучить применявшиеся ранее способы терапии, начиная с древнегреческих рукописей и заканчивая записками русских земских врачей, то можно найти пути использования трав, минералов, и других проверенных временем способов лечения мастопатии.

Грамотно подобранная комплексная программа применения продуктов в большинстве случаев позволяет полностью избавиться от диффузной и узловой (без осложнений) форм мастопатии!

Печальная статистика роста числа опухолей груди сегодня "на слуху". Ей принадлежит первое место среди причин смертности женщин. И в каждом последующем поколении (то есть через 20-30 лет) число случаев рака молочной железы увеличивается примерно вдвое. Тысячи женщин живут в страхе, что их коснется это страшное заболевание, неся боль, разочарование и даже смерть.

Женщины, чьи судьбы были омрачены этим недугом, но победившие заболевание, организуют общества помощи и реабилитации тех, кто перенес калечащие операции, и тех, чьи дни сочтены. Но сегодня мы еще можем позаботиться о себе и своих родных. Судите сами: в случае ранней диагностики (когда рак еще не распространился за пределы молочной железы) в 95% случаев в течение 5 лет возвращение болезни не происходит. Главное - знать, что НАША жизнь в НАШИХ руках. И только МЫ САМИ можем защитить себя и свое семейное счастье.