

Бюлетин 17

Януари-Март 2015г.

## ПРОФИЛАКТИЧНИ ПРЕГЛЕДИ НА МЛЕЧНА ЖЛЕЗА - РЕШЕНИЕ ЗА СПОКОЙСТВИЕ И ДОБРО ЗДРАВЕ!



В живота няма нищо по-ценно от здравето! Затова е важно, макар и чувствайки се здрави, периодично да извършваме профилактични прегледи. Лекарите са единогодушни, че открито навреме всяко болестно състояние може да бъде лечимо!

В този бюлетин събрахме най-често задаваните от жените въпроси, касаещи проблемите на млечната жлеза и дадохме отговор на този, защо трябва да ходим поне веднъж годишно на профилактични прегледи на млечни жлези?

### **Защо трябва да ходим на профилактични прегледи?**

Защото болката в гърдите може да се дължи не само на предменструален синдром, а на друго състояние на гърдите, свързано с наличие на болки и възпаления на млечните жлези, каквото е например мастопатията. Лекарите я наричат още: фиброкистозни промени в гърдите, фиброкистозна мастопатия, кистозна болест или хроничен кистозен мастит. Това е доброкачествено състояние, което се среща при всяка втора жена, затова сме посветили този брой от бюлетина на него.

***В Медицински център „Д-р Хайвазов“, можете да запишете час за безплатен профилактичен ехографски преглед на млечни жлези, при д-р Николай Радулов - АГ, всеки вторник, между: 15:00 и 17:00 часа, на телефон: 02/ 875 71 11.***

## **Как се извършват профилактичните прегледи на гърдите – с ехограф или с мамограф?**

Лекарят е този, който след разговор с пациентката преценява кой от двата метода ще предпочете. Принципно при по-младите жени основно се срещат доброкачествените заболявания, като фиброаденоми, които трудно се откриват мамографски, те могат да се объркат с кисти и излишно да се прибегне до оперативна интервенция, затова профилактичните прегледи при тях се извършват с ехограф, а при жените над 40 с мамограф.

## **Колко пъти в годината трябва да се прави ехография и мамография?**

Препоръчително е веднъж годишно всяка жена да посещава мамолог и гинеколог. По-рисковата група жени, тези с фамилна обремененост, е необходимо по-често да правят прегледи. Колко често - това се определя от лекаря.

## **Има ли значение дали прегледа ще бъде по време на месечния цикъл или след него?**

Да, за най-подходящ момент на изследването се счита периода между шестия и дванадесетия ден от началото на цикъла. Това е периодът, в който количеството течност в гърдите е най-малко.

## **Мога ли сама в къщи да изследвам гърдите си?**

Всяка жена може да прави профилактика в домашни условия, като по време на душ прави масаж на гърдите си, обръщайте внимание и на подмишниците си. Има не малко случаи, при които може да не се напипва бучка в някоя от гърдите, но да има такава в областта на подмишницата. Тук ще побързаме да ви успокоим, че не всяка бучка задължително означава рак. Бучките при мастопатия, например са меки, окръглени и подвижни, несвързани с други тъкани на гърдата. Понякога те могат да са по-твърди и с неправилни граници, обикновено са болезнени и могат да променят размера си през менструалния цикъл. Бучките могат да се окажат и доброкачествена киста или така наречените хормонални топчета, които изчезват след цикъл.



## **КАКВО Е МАСТОПАТИЯ?**

**Мастопатията** не е заболяване, а по-скоро е доброкачествено състояние. Развива се в течение на много месеци и години. Лекарите я наричат още: **фиброкистозни промени в гърдите, фиброкистозна мастопатия, кисозна болест или хроничен кистозен мастит.**

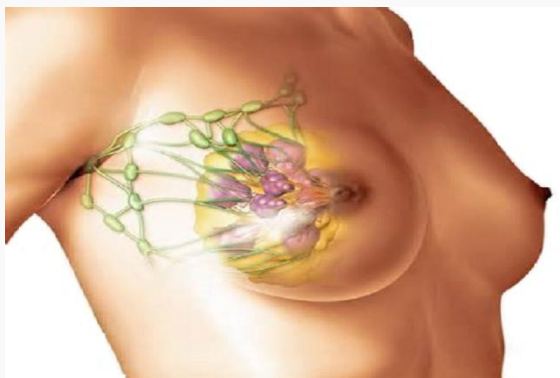
Мастопатията се дължи на хормонално-преобразователни процеси в млечната жлеза и се явява преди и по време на менопаузата. Характеризира се с неравности в структурата на гърдите и дискомфорт в тях, поради наличието на кисти, клетъчни пролиферации и метаплазия на епитела (преканцероза). Най-честата възраст за поява на мастопатията е между 40-та и 50-та година, въпреки че може да се срещне и при по-млади жени. Тъй като състоянието е свързано с менструалния цикъл, симптомите му обикновено отслабват и спират след менопаузата, освен в случаите, в които жената провежда хормоно-заместителна терапия.

## Симптоми

Симптомите могат да се явяват само от време на време, като най-често са няколко дни преди началото на менструацията. Те включват следното:

- нарастване на размера на гърдите и наличие на болки в млечните жлези, засилващи се преди менструация;
- поява на дифузни или ограничени уплътнения в жлезите;
- наличие (не винаги) на секреция от гърдата;
- кисти - образувания, изпълнени с течна съдържимо;
- фиброза - опипва се формация от плътна съединителна тъкан;
- налобеност;
- зони на уплътнение на тъканите на жлезата;
- болка (масталгия);
- напрежение в гърдите (мастодиния).

Силата на тези симптоми варира значително при жените. Някои пациентки с мастопатия имат само слаба болезненост в гърдите и не се напипват бучки в тях при самоизследване. Други могат да имат много силна болка и да опипват множество бучки, които дори деформират гърдата. Най-често бучките при мастопатия се откриват в горния външен квадрант на гърдата, близо до подмишницата. При натиск на възела може да се появи секреция от зърното.



## Наблюдават се различни форми на мастопатия:

- **дифузна** /наблюдава се по-често у млади жени/ - болестния процес засяга цялата жлезиста или цялата съединителна тъкан. При нея млечната жлеза наподобява торба, пълна с малки топчета, в която се напипват плътни образувания;
- **възлова или огнищна** /наблюдава се при по-възрастни жени/ - при нея разрастването на тъканите на млечните жлези е ограничено, т.е. образуват се единични възли или единични кисти;

**- различава се и такава форма на мастопатия, при която млечните жлези могат да увеличат обема си с 15-20%**, поради венозен застой и оточност. В тези случаи понякога може да се наблюдава и секреция от зърната.

Наличието на това заболяване само по себе си не е рисков фактор за рак на гърдата. Понякога обаче, наличието на фиброкистозна болест може да бъде фактор, който затруднява диагнозата на скрит рак, когато се използват стандартни методи на изследване. Това налага при някои жени с мастопатия да бъдат използвани различни визуализиращи методи, които да изключат рак - като мамография или ултразвук. Възможно е също да се използва тънкоиглена аспирация или биопсия, за да се потвърдят резултатите.

За намаляване на болките при мастопатия, можете да вземете мерки, като например да носите допълнителен сутиен, който ще предпазва гърдите ви от прекомерни движения. Той е особено необходим при спортуващите, както и при жените с по-голям бюст. При дифузна мастопатия, предимно у млади жени се препоръчва избягването на кофеин-съдържащи субстанции (чай, кафе, кола, шоколад). Препоръчват се повторни раждания и продължително кърмене, редовен полов живот и избягване на аборти.

Жени, при които мастопатията не предизвиква никакви оплаквания и не подлежат на специално лечение, е хубаво да правят контролни прегледи веднъж годишно. Жени, които имат умерена или постоянна форма на мастодиния и дифузни фиброкистозни изменения в жлезата, трябва да спазват определени диети.

### **Диета при мастопатия**

Да се избягват тестени изделия, бяла захар мазни меса и риби; менюто да включва много плодове, зеленчуци и зърнени храни, храна богата на целулоза и 1,5 до 2л. течности дневно; да се приемат витамини А, С, Е, В<sub>6</sub> и Р /или продукти, съдържащи този витамин - цитрусови плодове, шипка, френско грозде, офика, малина/. Билката вечерна иглика помага, като намалява възпалението и задържането на течности в гърдите. Ограничената консумация на кафе, чай, шоколад и безалкохолните питиета, също намалява течностите и дискомфорта в гърдите. Можете да прилагате топлина на гърдите. Аналгетиците също могат да намалят болката. При много силни болки се налага медикаментозно лечение, което ще ви бъде предписано от гинеколог. За лечението могат да се предпишат и успокоителни средства, защото млечните жлези на жената са орган, реагиращ много фино на психоемоционален стрес. Неприятностите на работа или у дома, хроничната неудовлетвореност, умората, тревожните състояния, депресията – всичко това може да предизвика, поддържа или усилва болката. Именно затова в лечението се включват успокоителни средства за предпочитане първоначално с препарати от растителен произход, а в случай на необходимост – по силно действащи.

Не забравяйте, макар че фиброкистозната мастопатия не повишава риска от рак на гърдата, не трябва да се пропускате профилактичните прегледи. Всяка една отговорна за здравето си жена, не трябва да чака появата на възпаление, зачервяване, неравности или секрет от гърдите, за да посети своя гинеколог! Извършвайки редовна профилактика ще си спестите излишни притеснения, които в много случаи са неоснователни и няма да си задавате постоянно въпроса всичко наред ли е с вашите гърди!