

Часто задаваемые вопросы об обследовании на рак груди

Что такое маммография?

Маммография представляет собой рентгенографическое исследование молочной железы. С помощью маммографии ищут *уплотнения* или опухоли, которые слишком малы, чтобы нащупать их у себя пальцами. Благодаря этому исследованию также могут быть обнаружены патологические изменения млечных протоков. Такие изменения могут перерасти в *рак груди*. *Профилактическая маммография* способствует раннему обнаружению рака груди. Женщина, участвующая в таком обследовании, не имеет явных признаков или симптомов рака груди.

Почему мне следует пройти обследование на рак груди?

Регулярные обследования и проверки важны для Вашего контроля за своим организмом и своим здоровьем. Рак груди у женщин является одной из главных причин смертности. Профилактическая маммография является лучшим средством предупреждения смерти от рака молочной железы. В отличие от других методов обследования, она зачастую позволяет выявить рак на ранней стадии — до того, как заболевание сможет распространиться.

Некоторые женщины не желают делать маммографию. Причин для этого немало. К числу обычных отговорок относятся занятость, боязнь боли или дискомфорта, стыд, проблемы лишнего веса, страх того, что может быть обнаружено в результате этого теста, опасения в отношении рентгеновского излучения, предпочтение какого-либо другого типа обследования, или уверенность в том, что риск рака груди на Вас не распространяется. Обсудите свои опасения с врачом.

Решиться пройти профилактическое обследование важно, и это зависит только от Вас. Важно разобраться в собственных аргументах за и против профилактического обследования. Мы рекомендуем обсудить свои опасения и разобраться с ними. Мы также рекомендуем больше узнать о маммографии и профилактических обследованиях на рак груди, а также о том, что Вы можете предпринять, как заботиться своим здоровьем и поддерживать его.

Когда женщине следует проходить профилактическую маммографию? Как часто?

- Возраст от 20 до 39 лет: регулярная профилактическая маммография не рекомендуется.
- Возраст от 40 до 74 лет: профилактическая маммография рекомендована не реже, чем раз в 2 года.
- Возраст от 75 до 79 лет: Обсудите со своим врачом возможную пользу от маммографии. Затем примите решение, желаете ли Вы проходить профилактическое обследование.

Существуют обследования на рак груди, которые можно делать в любом возрасте. Это клинические обследования молочных желез (обследования груди врачом), а также самообследования (которые можно делать самостоятельно у себя дома). Обсудите со своим врачом преимущества и риски таких обследований.

Как проводят маммографию?

Чтобы Вам выполнили маммографию, нужно отметить свой приход на обследование и затем пройти в раздевалку. Там Вы разделнетесь выше пояса и наденете халат. Затем Вы перейдете в специальный кабинет, где находится маммографический аппарат. Специально обученная сотрудница поместит Вашу грудь между 2 панелями, которые на нее надавят (сожмут), чтобы аппарат смог увидеть достаточно деталей для выявления возможных проблем. При этом получают рентгеновское изображение груди в сдавленном состоянии. У некоторых женщин, особенно с грудями небольшого размера, это может вызвать дискомфорт.

Готовясь к маммографии, Вы можете принять некоторые меры для уменьшения дискомфорта (см. следующий раздел). Обследование одной молочной железы обычно занимает меньше минуты.



(продолжение на обратной стороне)

здоровье для Вас.



Как мне подготовиться к маммографии?

Эти подсказки могут помочь получить больше пользы от маммографии и сделать ее более комфортной:

- Если Вы обычно ощущаете болезненность молочных желез в период месячных, планируйте маммографию 1–2 недели спустя.
- Если Вы полагаете, что при маммографии Вам может быть причинена боль, примите ибупрофен (Ibuprofen, Advil, Motrin) или ацетаминофен (Acetaminophen, Tylenol) за 2 часа до назначенного обследования.
- Ограничение кофеина за 3–5 дней накануне обследования также может снизить дискомфорт.
- Приходите в блузке в сочетании с шортами, брюками или юбкой, чтобы можно было раздеться только выше пояса.
- При наличии имплантатов груди обязательно сообщите об этом персоналу при записи на обследование.
- Позаботьтесь, чтобы в день обследования на Ваших подмышках или груди не было дезодоранта, духов, лосьона или пудры. Они мешают обследованию. Эти средства могут быть видны на маммограмме в виде теней.

В чем заключаются риски профилактической маммографии?

Некоторые женщины опасаются, что рентгеновское облучение при маммографии может увеличивать риск возникновения рака. Доза рентгеновского облучения при маммографии очень низкая (меньше, чем при рентгеновском снимке зубов). Мы знаем, что риск от воздействия рентгеновского облучения гораздо ниже, чем польза от обследования и возможности раннего выявления рака груди. К числу рисков профилактической маммографии относятся:

- Маммография может не заметить некоторые онкологические заболевания.
- Маммография может выявить то, что на поверку не является онкологией.
- Некоторые быстрорастущие опухоли могут увеличиваться в размерах или распространяться на другие части тела до того, как маммография их обнаружит.

Что я могу сделать, чтобы себя защитить и уменьшить риск рака груди?

Когда-либо обнаружив у себя уплотнение в груди, выделение из соска, либо заметное изменение покрывающей грудь кожи, следует немедленно обращаться к своему врачу, не дожидаясь профилактической маммографии.

К числу известных обстоятельств, повышающих риск рака груди, относятся:

- Возраст.
- Рак груди либо доброкачественное (не онкологическое) заболевание молочной железы в анамнезе.
- Онкология молочной железы в анамнезе Вашей матери или сестры.
- Лучевая терапия молочной железы или грудной клетки в Вашем анамнезе.

Если что-либо из перечисленного к Вам относится, то следует обследоваться чаще, чем обычно принято. Обсудите со своим врачом, какая периодичность Вам больше подходит.

Вы можете предпринять определенные меры для снижения риска рака груди:

- Проходите регулярные маммографические обследования в соответствии с Вашей возрастной группой и имеющимися факторами риска.
- Правильно питайтесь — поменьше жиров, побольше клетчатки, фруктов и овощей.
- Больше двигайтесь — активный образ жизни способствует снижению риска.

В чем состоят некоторые культурные особенности?

Риск рака груди может быть повышен у некоторых расовых/этнических групп, а также у групп, характеризующихся определенной сексуальной ориентацией. Факторы риска у данных групп могут иметь особенности из-за присущей им культуры. Самое важное — они с меньшей вероятностью обследуются, поэтому рак груди может оставаться незамеченным, пока не распространится широко. Особенно важно позаботиться о регулярном обследовании, если у Вас африканские или латиноамериканские корни, Вы родом с островов Тихого океана, либо если Вы лесбиянка.

Как мне получить более подробную информацию о профилактических обследованиях на рак груди?

Посетите сайт kp.org/womenshealth (на английском языке) и перейдите в раздел распространенных проблем женского здоровья, найдите «рак груди», а затем «обследования и анализы».

Как мне договориться о профилактической маммографии?

- Запишитесь на прием онлайн на сайте kp.org/appointments (на английском языке).
- Позвоните 1-888-810-7499.

здоровье для Вас.