

Russian translation of *Breast awareness: looking out for changes*

Внимание к груди: выявление изменений

Рак молочной железы – это самая распространенная форма онкологического заболевания у женщин в Северной Ирландии. По статистике регистрационного ведомства онкологических заболеваний Северной Ирландии, одна из 12-ти женщин заболеет раком груди до достижения 75 лет.

Раком молочной железы можно заболеть в любом возрасте. Однако, риск его возникновения с возрастом возрастает, и большинство заболеваний раком груди возникают у женщин старше 50 лет. Если рак груди будет выявлен на ранней стадии, имеется хорошая возможность его успешного излечения.

Что означает "внимание к груди"?

"Внимание к груди" означает осознание состояния ваших грудных желез и того, какие изменения в них являются нормальными для вас.

Как быть внимательной к своей груди

Вы можете узнать о состоянии вашей груди путем осмотра и прощупывания ваших грудных желез любым удобным для вас образом, например, находясь в ванне, под душем, или когда одеваетесь. Делайте это регулярно, например, один раз в месяц. Медицинские работники более не рекомендуют какой-либо определенный способ проверки вашей груди. Важно прощупать все части ваших грудных желез, включая соски и участки внутри и вокруг подмышек.

Нормальная грудь

- До достижения климактерического возраста грудные железы могут давать отличающиеся ощущения в дни, предшествующие менструальному периоду, когда становятся активными молочные железы. В это время у некоторых женщин груди могут увеличиваться или становиться бугорчатыми и болезненными, особенно рядом с подмышками.

- После удаления матки груди обычно претерпевают те же самые ежемесячные изменения до тех пор, пока не прекратятся менструации.
- Гормонозаместительная терапия (ГЗТ) может делать груди более плотными и весьма болезненными.
- После наступления климакса активность молочных желез прекращается. Грудь обычно ощущается более мягкими, менее плотными и не столь бугорчатыми.

Изменения, на которые следует обращать внимание

Внешний вид

Изменение размера или формы любой из грудей, особенно при движении рук, любая морщинистость или вдавленность кожи или кровеносных сосудов, которые проявляются больше нормального.

Ощущения

Боль или дискомфорт в одной части любой груди или в подмышке, особенно если это новое и устойчивое ощущение.

Шишки

Любые шишки или уплотнения в любой из грудей, которые не ощущаются в другой груди, любые набухания или комки подмышкой или вокруг ключицы.

Изменение соска

Сосок, который стал втянутым, изменил форму или имеет признаки выделений, кровотечения или сыпи.

Что делать, если вы нашли изменение

Большинство изменений безвредны, но все их необходимо проверить у участкового терапевта. Если изменение вызвано раком, его раннее обнаружение может означать более простое и успешное лечение. Обнаружив какое-либо изменение, без промедления обратитесь к вашему участковому врачу. Он может принять решение направить вас в клинику по заболеваниям груди для более тщательного обследования.

Внимание к груди - 5 пунктов

1. Знайте, что является нормальным для вас
2. Знайте, какие изменения следует искать и прощупывать
3. Осматривайте и прощупывайте грудь
4. О любых изменениях немедленно сообщайте вашему участковому врачу

5. Посещайте вызовы на маммографию после достижения 50-летнего возраста

Обследование груди

Если вы находитесь в возрасте от 50 до 70 лет, вас будут приглашать на маммографическое обследование один раз каждые 3 года в рамках осуществляемой в Северной Ирландии программы обследования груди. Ваша фамилия будет получена из списка вашего участкового врача, и вам будет направлено приглашение пройти маммографию (рентгеновское обследование груди).

Если ваш возраст старше 70 лет, вы не будете получать автоматический вызов на маммографию. Однако, вы можете по-прежнему заболеть раком груди, поскольку риск этого заболевания повышается с возрастом – около трети всех заболеваний раком груди наступают в возрасте после 70 лет. Поэтому мы призываем вас самолично записываться на обследование, обратившись в ваш местный пункт маммографии.

В настоящее время женщины моложе 50 лет на маммографию не приглашаются, поскольку до этого возраста:

- опасность заболевания раком молочной железы ниже;
- женщины обычно имеют более плотную ткань молочной железы, что сильно затрудняет интерпретацию маммограммы.

Однако, если вы обеспокоены проблемой с грудью или если в вашей семье имеется история заболевания раком груди, вам следует обратиться к вашему участковому терапевту.

Центры маммографического обследования

Belfast Health and Social Care Trust (also covering South Eastern HSC Trust)

The Screening Centre
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and Assessment Unit
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road
Antrim BT41 2RL
Тел.: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street
Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road
Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443

Для получения дополнительной информации по маммографическому обследованию в Северной Ирландии или для получения данного листка на других языках или в альтернативном формате зайдите на сайт по адресу: **www.cancerscreening.n-i.nhs.uk** или обратитесь в ваш местный центр обследования.



Оформление и печать выполнены Агентством национального здравоохранения по поручению Министерства здравоохранения, социального обслуживания и безопасности населения.