**Кровь и «лимонная корочка»: Первые признаки рака молочной железы**

Что хотя бы раз в месяц должна делать каждая женщина? Конечно, осматривать свою грудь, ответят онкологи. Это действительно очень важное и необходимое занятие, ведь рак молочной железы находится на первом месте по распространенности среди других злокачественных новообразований. В возрасте от 40 до 54 лет им страдает около 30 процентов женщин в России.

О симптомах

О том, какие симптомы говорят о развитии рака молочной железы, рассказал заведующий онкологическим отделением № 5 Областного клинического онкологического диспансера **Александр Витальевич Антонов**:

«Какие изменения вы можете найти у себя сами? Первое – это изменения со стороны кожи молочной железы. Может появиться отек по типу лимонной корочки или покраснения. Кроме того, может произойти втяжение кожи молочной железы. Вследствие опухолевого роста может измениться расположение соска. Кроме того, во время принятия душа или ванной вы можете найти локальные уплотнения в молочной железе.

Еще один симптом – это выделения из соска. Если вы заметите у себя кровянистые выделения в виде алой крови, темно коричневые выделения, соломенно-желтые или прозрачные выделения, в особенности из соска одной молочной железы, в этом случае нужно сразу же обращаться к маммологу.

Вне зависимости от того, нашли ли вы у себя проблемы с молочной железой или нет, после сорока лет вам нужно проходить маммографию раз в два года. После 50 лет - раз в год».

Как искать симптомы

Каждой женщине стоит проводить самостоятельное обследование 1 раз в месяц с 6-го по 12-й день цикла, а при наступлении менопаузы — в один и тот же день каждого календарного месяца.

Осмотр проводится следующим образом:

1. Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму груди, внешний вид кожи и сосков.

2. Поднимите руки за голову и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желёз и цвет кожи.

3. В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями прощупайте правую грудь тремя пальцами левой руки. Начните с верхней внешней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке, повторите это с левой грудью.

4. Зажмите каждый сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите: — нет ли каких-либо выделений.

 5. Продолжите обследование в положении лёжа. Прощупайте каждую грудь круговыми движениями с лёгким надавливанием, начиная от края, продвигайтесь в направлении соска.

6. Прощупайте лимфоузлы в подмышечных и надключичных областях. В норме они не прощупываются.

Что повышает риск развития рака?

По данным Всемирной организации здравоохранения, риск развития рака молочной железы повышают:

- 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 раком молочной железы в 2–5 раз выше по сравнению с первородящими до 19 лет.

Самообследования и регулярные приемы у врача позволят выявить рак молочной железы на начальных стадиях. Раннее выявление заболевания гарантирует нормальную продолжительность жизни и дает шанс на полное выздоровление.