



Лучше быть бедным, да здоровым, чем богатым, да больным" - справедливость этой поговорки не вызывает сомнения. Действительно, здоровье невозможно купить ни за какие деньги. У вас может быть несколько миллионов в банке, но если вы больны, вы все равно не будете чувствовать себя счастливым. Больной человек оказывается ограничен в своих возможностях, и все радости жизни, простите за каламбур, ему уже не в радость. Но когда человек здоров, пусть и беден, но он может наслаждаться тысячами вещей, которые тяжело больному уже недоступны: свежим ветром и солнцем, радостью пробуждения, ощущением того, что у него все в порядке и ничего не болит. И призрак смерти не преследует его неотрывно, он полон жизни и энергии, ему открыты все дороги.

В этой главе речь идет о страшном заболевании - раке молочной железы.

Рак груди и некоторые другие заболевания молочных желез тяжелы уже сами по себе, а когда из-за этих заболеваний женщина перестает чувствовать себя женщиной - это тяжело вдвойне.

В клинику поступила молодая девушка. На приеме у гинеколога было обнаружено небольшое уплотнение в правой груди. Врач решил отправить пациентку на обследование, но девушка категорически возражала. "Ничего страшного, - уверяла она врача, - подумаешь, какая-то шишка!" Врач настаивал на своем, и девушке пришлось подчиниться. Вот только в клинику она обратилась после многократных напоминаний врача только спустя несколько недель.

Тщательное обследование показало, что организм девушки был поражен ужасной болезнью - у нее обнаружили рак молочной железы.

Врачи даже не пытались воздействовать на опухоль медикаментозно и с помощью химио- и рентгенотерапии, так как время, когда опухоль еще можно было подавить, было уже упущено - теперь под угрозой находилась жизнь пациентки. Грудь молодой девушки пришлось отнять, к сожалению, этого нельзя было избежать. После ей была прописана лучевая терапия, чтобы подавить мельчайшие частички опухоли, которые еще могли остаться в ее теле.

После операции пациентка долго не могла прийти в себя - ей все казалось, что приснился дурной сон и вскоре все пройдет. Она просто не могла представить себе, как ей жить дальше. Жизнь казалось сломанной навсегда. Она думала о том, что никогда не сможет выйти замуж и даже завести любовника, потому что ей было бы стыдно показаться кому бы то ни было, а особенно мужчине, в обнаженном виде, так как она чувствовала себя уродливой. Девушка решила, что больше никогда не сможет загорать на пляже, так как сразу будет виден ее изъян, а любопытствующие взгляды она бы просто не смогла вынести. Со слезами на глазах она думала о детях, которых у нее никогда уже не будет, так как сам процесс зачатия ребенка и беременности в связи с ее уродством казался ей невозможным.

В конце концов девушку выписали из больницы, так как физически она была уже в полном порядке, но вот за ее психическое здоровье никто поручиться не мог.

Девушка замкнулась в себе, она старалась не встречаться не только с молодыми людьми, но и с подругами, потому что ей казалось, что они шепчутся за ее спиной, обсуждая чужую беду и смакуя подробности. Мать девушки, конечно, замечала все эти изменения в характере дочери, ведь та из доброжелательного и улыбчивого человека превратилась в замкнутое и молчаливое существо. Но разговоры никак на дочь не действовали. Наконец, матери удалось уговорить дочь посетить врача-психолога. После нескольких посещений настроение девушки стало постепенно меняться в лучшую сторону. Врач помог ей понять, что жизнь многогранна и что не стоит заикливаться на своей беде, как бы страшна она ни была. Девушка стала посещать клуб, где встречались другие женщины, имеющие подобные проблемы. Постепенно она обрела новых подруг, стала меньше внимания обращать на себя и больше уделять его другим людям. И вскоре случилось чудо - она встретила человека, который, несмотря на ее изъян, полюбил героиню нашего рассказа и женился на ней.

История эта закончилась хорошо, но в жизни не всегда все проходит так гладко. Часто случается, что болезнь застигает женщину врасплох - она оказывается не готовой к такому повороту событий. А сколько случалось личных трагедий только потому, что рак

груди, как птица, несущая несчастье, накрыл женщину своим черным крылом.

Рак - страшное заболевание, которое, если его не лечить или если обратиться к врачу слишком поздно, неизбежно ведет к смерти.

Для того чтобы предупредить развитие опухолей вообще и злокачественных опухолей в частности, нужно:

1. Предупредить возникновение незлокачественных опухолей груди (гигиеническая профилактика).
2. Если опухоль все же появилась, предотвратить ее развитие и перерождение в злокачественную - это делается в основном в клинических условиях.

Кроме опухолей, молочные железы подвержены и некоторым другим заболеваниям; мастопатии, маститу и др.

Прежде чем говорить о профилактике заболеваний молочной железы, давайте уясним для себя, что же такое представляет собой сама молочная железа.

Конечно же, общеизвестно, что молочная железа - это орган, присущий только женщинам, он создан природой для того, чтобы вырабатывать молоко, которое служит для вскармливания грудного младенца.

Строение молочной железы достаточно простое: она состоит из 15-20 железистых долек, которые по виду напоминают гроздь винограда. После родов в этих железистых дольках вырабатывается грудное молоко, оно поступает в выводные протоки (молочные ходы), которые оканчиваются в соске точечными отверстиями.

Своего максимального развития молочные железы достигают к моменту родов и в период кормления ребенка. А когда у женщины начинается климактерический период, то есть с 45-50 лет, начинается обратное развитие долек молочной железы.

Заболевания органов половой и эндокринной систем могут влиять на состояние и здоровье молочных желез. Так, например, у девушек при нарушении функции яичников в молочных железах иногда могут развиваться доброкачественные опухоли. Аборты, которые нарушают функцию яичников, или воспалительные заболевания половых органов могут служить причиной возникновения мастопатии.

Так что, как уже было сказано выше, женщине необходимо самой заботиться о своем здоровье и уделять время осмотру своих собственных молочных желез и время от времени посещать врача-гинеколога для того, чтобы убедиться, что заболевания половых органов, могущих привести к раку или другим заболеваниям молочной железы, у нее отсутствуют. При обнаружении врачом каких-либо нарушений их непременно нужно лечить.

Мы отмечали, что каждая женщина должна по крайней мере раз в месяц обследовать свою грудь самостоятельно. Теперь пора рассказать, как сделать это правильно.

Ощупывать молочные железы лучше всего сразу после того, как закончилась менструация или в крайнем случае в первой половине менструального цикла. Тогда молочные железы еще немного набухшие, и даже небольшие уплотнения можно легко обнаружить.

Чтобы убедиться в том, что с вашими молочными железами все в порядке, проделайте следующие действия:

1. Обнажите бюст и встаньте перед зеркалом. Внимательно осмотрите свои молочные железы, они должны быть одинакового размера, если одна из них больше, то вполне возможно, что в ней идет воспалительный процесс.

2. Наклонитесь вперед под прямым углом. Вытяните руки вперед. Наклоните голову и посмотрите на свой бюст. Проследите за тем, чтобы размер грудей был одинаковым.

3. Заведите правую руку за голову, а левой хорошенько ощупайте правую грудь, обращая внимание даже на небольшие уплотнения. Потом обследуйте левую грудь.

4. Внимательно осмотрите кожу на груди, в идеале она должна быть гладкой и розовой. Если же на груди имеются шероховатые участки кожи или кожа напоминает лимонную корку - это должно вас насторожить: возможно, в молочной железе появился очаг воспаления. Осмотрите также и соски на предмет кровянистых или каких-нибудь других выделений. В любом случае вам следует обратиться к врачу для профессиональной консультации.

Следующий этап проверки нужно проводить поочередно на пяти отдельных участках - на каждой четверти груди и в области подмышек:

1. Лягте на кровать, сверните полотенце и положите его под правое плечо. Заведите правую руку за голову. Кончиками пальцев ощупайте верхнюю внутреннюю четверть правой груди.

2. Теперь тщательно ощупайте нижнюю внутреннюю четверть.

3. Для того чтобы обследовать нижнюю внешнюю четверть груди, нужно отвести руку в сторону.

4. Ощупайте внешнюю верхнюю четверть и участок между грудью и под мышкой.

5. Внимательно обследуйте подмышечную область. Полотенце переложите под левое плечо и таким же точно образом обследуйте и левую грудь.

Время от времени, а лучше всего регулярно, нужно делать самомассаж, который поможет вам предупредить развитие раковых заболеваний.

Кроме легкого разминания груди, полезно выполнять следующий прием массажа: пальцами левой руки обхватите грудь снизу, а пальцами правой руки возьмитесь за околососковый кружок и, совершая вращательные движения кистью руки вправо и влево, поворачивайте грудь. Потом пальцами немного оттяните сосок и отпустите его. Точно таким же образом нужно массировать другую грудь.

Независимо от того, занимаетесь вы самообследованием молочных желез или профилактическим массажем или нет, вы не должны пренебрегать советами специалиста и своевременно в целях профилактики посещать врача-гинеколога. Помните о том, что воспаления половых органов могут вызвать гормональные сбои в организме, что может привести к опухолям молочных желез.

Выявить заболевания молочных желез на ранней стадии поможет флюорография, именно при ней обнаруживаются скрытопротекающие воспалительные процессы. Так что нужно раз в год обязательно проходить флюорографическое исследование не только для того, чтобы проверить свои легкие, но и для профилактического исследования молочных желез.

Кроме того, профилактикой рака можно считать уменьшение воздействия канцерогенов на свой организм. Конечно, изменить экологию вы не в силах, но, если это возможно, избегайте находиться в месте, где есть большое количество ядовитых химических веществ. Не увлекайтесь лекарственными препаратами, содержащими гормоны. Не допускайте интенсивного воздействия солнечных и ультрафиолетовых лучей на незащищенную кожу груди, так как солнечные лучи тоже являются канцерогенами, ведь и солнце может облучать.

Кроме того, не забывайте, что к канцерогенным препаратам особенно чувствительны дети в период внутриутробного развития. Так что если вы хотите иметь здоровое потомство, ограничьте прием лекарственных препаратов, почаще бывайте на свежем воздухе и не употребляйте в пищу продукты, полученные искусственным путем и содержащие большое количество консервантов.

В заключение разговора о необходимости профилактических мер предотвращения заболеваний молочных желез подведем итог сказанному.

Рак, как и всякое другое заболевание, нужно обнаружить в самом его начале, когда с ним еще можно бороться. Для этого существует несколько правил.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Каждая женщина (даже абсолютно здоровая) обязана 2 раза в год бывать у гинеколога, чтобы убедиться, что у нее все в порядке. До тридцати лет можно ограничиться всего одним посещением врача в год, но после тридцати визитами к врачу пренебрегать не стоит.

Врач-гинеколог не только осмотрит женщину и возьмет у нее мазок на анализ, но еще и обязательно пропальпирует грудь на предмет обнаружения уплотнений.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Каждая женщина обязана обращать на свою грудь внимание и время от времени (по крайней мере раз в месяц) сама обследовать грудь, чтобы в ней не было никаких уплотнений.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Если вдруг в груди явственно ощущается даже небольшое уплотнение, нужно немедленно обратиться к врачу, чтобы путем анализа определить, что это такое.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Всегда соблюдать гигиену тела и прежде всего груди, не пренебрегать массажем для профилактики опухолей молочной железы.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Никогда не запускать болезни половой сферы. Доказано, что воспаления половых органов у женщин могут влиять на образование рака или предраковых состояний молочной железы.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ

Раз в год проходить флюорографическое обследование. Флюорография поможет выявить на ранних стадиях изменения в молочных железах.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ

Уменьшить влияние канцерогенов (то есть факторов, способных вызвать опухоли) на свое здоровье. Опасным является и прием большого количества гормональных препаратов. В связи с тем, что большое количество противозачаточных препаратов создано на основе гормонов, перед тем как начать принимать те или иные таблетки, нужно прежде всего проконсультироваться у гинеколога.

Соблюдая эти правила, женщина может быть уверена в том, что, если ее и постигнет беда, рак или предраковые состояния будут обнаружены на ранней стадии и тогда их еще можно будет вылечить и оперативное вмешательство не потребуется.