

Сүт безі обырын ерте анықтау өміріңізді сақтайды

Онкологиялық аурулар Қазақстанда да күрделі мәселелер қатарында тұр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сүт безі обырын әйелдерді қазаға ұшырататын әлемдегі өте көп таралған онкологиялық аурулардың бірі ретінде атап отыр. Мамандардың пікірі бойынша, егер ерте сатысында анақталса 95% жағдайда сүт безі обырынан емделуге болады.

Сүт безі обырымен сырқаттану қаупіне кімдер бейім болады?

Кейбір әйелдер неге сүт безі обырына душар болады, ал басқаларында болмайды деген сұраққа жауап беру қиын. Дегенмен, егер мынандай факторлар бар болса аурудың даму қаупі артады.

Сүт безі обырын дамытатын қауіп факторлары :

- тұқым қуалау факторы – анасы, тәтесі, әпкесі сүт безу обырымен ауырса
- жасы 40-тан асқан болса
- ішкі гормоналдық факторлар – эстроген гормонының әсері (етеккірдің ерте келуі – 11жасқа дейін; менопаузаның кешеуілдеуі; бірінші баланы кеш тууы, бала туғаннан кейін басқа бала тумауы және/немесе емшекпен емізбеуі)
- семіздік
- темекі шегу мен алкоголь ішімдікті шамадан тыс тұтыну
- әйелдің жыныс жүйесінің созылмалы аурулары
- иммунитетті әлсірететін күйзеліс жағдайлары
- аборт және сексуальдық өмірдің болмауы
- сүт безінің жиі жарақаттануы

Ауруды ерте сатысында анықтау үшін әр әйел нені білуі тиіс ?

Ерте диагностикалау – ең жақсы қорғаныс құралы. Ол үшін:

Сүт бездерін өздері тексеруді білуі тиіс
Әр әйел өмір бойы етеккір циклінің белгіленген бір күнінде, етеккір басталғаннан кейінгі 5-9 күндері болғаны дұрыс, ал менапауза басталған кезде – әр күнгізбелік айдың белгіленген бір күнінде сүт бездерін өздері тексеруі тиіс. Өзін-өзі тексеру сүт безінде болып жатқан өзгерістерді бақылап отыруға мүмкіндік береді. Егер өзіңізді өзіңіз тексерген кезде Сіз келесі белгілердің бірін анықтасаңыз, дереу маммологқа немесе онкологқа барып тексеріліңіз.

Емшегіңізді тексерген және сипалаған кезде мынандай өзгерістерге көңіл аударыңыз:

- емшектің түрі мен мөлшерінің өзгеруі
- терісінің немесе емшек ұштарының ішіне тартылуы
- емшегі мен емшек ұшы тұсындағы терінің қатқылдануы
- тіпті олар ауыртпаса да, емшекте түйіншектердің немесе тығыздалған жерлердің пайда болуы
- емшек ұшынан сұйықтың бөлінуі
- қолтық ойығы тұсында (лимфа) түйіндердің байқалуы
- емшектің қызаруы, қабыршақтануы немесе қабыну өзгерістері
- қолдың, мойынның ісінуі, қан тамырларының кеңеюі

Сүт безінің, лимфа түйіндердің өзгергені байқалған кезде маммография немесе УДЗ жасау керек. Әр тексеруді маммолог-дәрігер жас айырмашылығына, жалпы денсаулығы мен сүт безінің жағдайына, етеккір циклінің ерекшеліктеріне байланысты жеке тағайындайды.

Сүт безін маммографиялық тексеруден өткізу

Маммограмма - (рентген түсірген сурет) сүт бездерінің әрқайсысы үшін екі проекцияда (тікелей және қиғаш) жасалады, 4 сурет шығады. Бұл тексеру аурудың ең алғашқы белгілерін анықтауға, процестің таралу деңгейін және ісіктің үлкею сипатын анықтауға мүмкіндік береді.

Қанша жаста тексеруден өту керек?

20-40 жаста: әйел тіпті ештеңе мазаламаса да 2 жылда бір рет маммолог-дәрігерге барып тексерілуі және жүйелі түрде өзін-өзі тексеріп тұруы керек.

40-45 жаста: әйел тіпті ештеңе мазаламаса да жылына бір реттен жиілетпей сүт бездерін ультрадыбыстық тексеруден (УДЗ) өткізуі тиіс.

45 және одан үлкен жаста: әйел тіпті ештеңе мазаламаса да жылына бір реттен жиілетпей маммографиядан міндетті түрде өтуі керек.

Қазақстанда маммографиялық скрининг (сүт бездерін рентгенологиялық зерттеуден өткізу) 50, 52, 54, 56, 58, 60 жастағы әйелдерге тегін медициналық көмектің кепілді көлемін көрсету тізіміне енгізілген және ауруды ерте сатысында анықтауға мүмкіндік береді, сөйтіп емдеудің тиімділігін арттырады әрі асқынушылықтың алдын алады.

Сүт безі обырының даму қаупін қалай азайтуға болады:

- салауатты өмір салтын ұстану, спортпен айналысу
- дене салмағын бақылап отыру
- темекі шекпеу, темекі шегу обырға себепкер болады
- баласын туғаннан кейін 1 жыл бойы және одан аса емшекпен емізу
- әртүрлі, көкөністер мен жеміс-жидектер көп тағамдарды пайдалану, майлы және қақталған өнімдерді пайдаланбау
- алкогольді шамадан тыс тұтынбау
- таза ауада жиі болу және табиғат аясында демалып тұру
- ашық күн астында және солярийде ұзақ уақыт болудан сақтану
- тұрмыста және өндірісте емшекті жарақаттап алудан сақтану

**ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЗІРГІ ТАҢДА –
ӘРҚАШАН ӘДЕМІ ӘРІ САУ БОЛУДЫҢ ЕҢ
ЖАҚСЫ ТӘСІЛІ ОСЫ !**

Салауатты өмір салтын қалыптастыру
проблемаларының ұлттық орталығы
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86
байланыс. тел.:291-61-18
www.hls.kz



МЕН ДЕНСАУЛЫҚТЫ ТАҢДАЙМЫН

