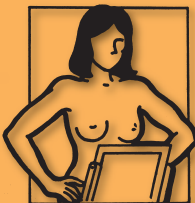


АВТОТЕСТ



Ако сте под душа, повдигнете едната си ръка. С върховете на пръстите на противоположната ръка опипайте двете си гърди, като внимавате за бучка или подутина.



Ако сте пред огледало с ръце на кръста и вдигната глава, внимателно огледайте гърдите си за промени в големината, формата или очертанията им. Търсете набръчквания или промени по кожата. Внимателно стиснете и двете зърна и проверете за течение.



Ако сте в легнало положение, поставете хавлиена кърпа или възглавница под гясното си рамо, като положите гясната си ръка зад главата. Внимателно опипайте с лявата ръка гясната си гърда. Започете от най-външната ѝ част и спираловидно се приближавайте към зърното, като притискате внимателно гърдата с върховете на пръстите си и извършвате кръгови движения. Повторете и върху лявата гърда.



Като използвате същите кръгови движения, внимателно опипайте областта под мишниците. Тъканта там също може да бъде индикатор за състоянието на Вашите гърди.

Местни координатори

| Име | Електронен адрес | Мобилен телефон | Пощенски адрес |
|-----------------|------------------|------------------------------|---|
| Райко Живков | rajivkov@mail.bg | 0885 024 700 | гр. Пазарджик, ул. „Бузлуджа“ №8, ет. 3, ап. 9 |
| Петър Цветанов | peri_care@abv.bg | 0886 877 356 | с. Септемврийци 3637, ул. „Ген. Скобелев“ №1 |
| Иван Илиев | igiliev@mail.bg | 0887 849 591 | гр. Ямбол, к-с „Г. Бенковски“ бл. 10, вх. Д, ап. 90, п.к. 707 |
| Севгинар Мехмег | sem_11_11@abv.bg | 0897 977 478 0894 812 485 | гр. Добрич 9300, ул. „Ралица“ №38 |

Други полезни контакти:

Фондация „Здравни проблеми на малцинствата“
ел. адрес: emhpf@techno-link.com; моб. тел.: 0899 844 317

Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве
ел. адрес: bfpa@safesex.bg; тел.: 02 943 30 52



Това издание се публикува с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Изложението в него става лична позиция на партньорите по проект „Здравна промоция и оптимизиране на профилактичните програми по майчино и детско здравеопазване - EuropeAid/122909/D/SV/BG“ и следователно по никакъв начин не отразяват официално становище на Европейската Комисия.



PUBLIC SECTOR



Иди и питай!
ТЕСТВАЙ СЕ!
ТЕСТВАЙ СЕ!
ТЕСТВАЙ СЕ!



КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ
ОТ РАК НА ГЪРДАТА

Искаме да Ви разкажем за това как да се предпазите от толкова опасно за женското здраве заболяване, каквото е ракът на гърдата. Всичко е във Вашите ръце – ако положите грижи за себе си и направите малко усилие, ще сте здрави, спокойни за бъдещето и в състояние да се грижите и за семейството си.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА РАКЪТ НА ГЪРДАТА?

Ракът на гърдата (рак на млечната жлеза, (РМЖ) е най-честото раково заболяване сред жените в целия свят. Той е втората по честота причина за смърт след рака на белия дроб. Над 3000 българки годишно се разболяват от рак на гърдата, а годишно у нас умират 1200 жени. В световен мащаб всяка година един милион жени се разболяват от рак на гърдата, а 200 000 умират от тази болест. Редовните профилактични прегледи и ранното откриване на заболяването могат да спасят човешки живот. РМЖ засяга в малка степен и мъжете – 30 мъже годишно в България.

При 70% от жените не могат да се открият причини за възникване на рака на гърдата. Всяка жена е изложена на риск. Този риск е по-голям след 40-годишна възраст, както и при жени с фамилна обремененост (случай на рак на гърдата в семейството), също така при жени, раждали първото си дете след 30-годишна възраст. 77% от случаите възникват у жени над 50 години и същевременно 50% от жените на 50 години НЕ провеждат профилактични прегледи и изследвания на гърдата – мамографии. Ако РМЖ се вижда с мамограф, това означава, че болестта се е развила от 6 до 8 години. Ако са засегнати лимфните възли, историята на болестта е над 10 години. Няма средства да се предположи коя жена ще се разболее от РМЖ и коя няма.

Ранното откриване на рака е единственият начин да се предпази жената. Когато се открие навреме, той е лечим напълно в 97% от случаите. В България само 14% от случаите се откриват навреме. За сравнение в Западна Европа и САЩ този процент е около 50%. Според американското дружество за борба с рака в света на всеки 3 минути се открива рак на гърдата, а на всеки 12 минути този рак отнема живот.

КАКВИ СА ПРИЧИНИТЕ ЗА РАК НА ГЪРДАТА?

Не се знае какво точно причинява рака на гърдата, но има определени рискови фактори, които са свързани с това заболяване. Потенциално всички жени могат да развият рак на гърдата. Рисковите фактори, които ще



изброим по-году, увеличават възможността от поява на заболяването:

- възраст над 50 години;
- ранно започнала менструация;
- късно настъпила менопауза;
- жени, родили първото си дете над 30-годишна възраст;
- нераждали;
- некърмили;
- консумиращи големи количества алкохол;
- приемащи противозачатъчни медикаменти повече от 10 години;
- продължителна хормонално заместителна терапия;
- роднини, боледували от рак на гърдата;
- жени с наднормено тегло.

Намаляване на риска от заболяването:

- преодоляване на стреса;
- редовни физически упражнения;
- контролиране на личното тегло;
- намалена консумация на мазнини.

Повечето от новообразуванията на гърдата са доброкачествени, което значи, че не са рак. За тях е също е присъщ силен растеж, но те не се разпространяват извън гърдата и не застрашават живота. Въпреки това някои от доброкачествените тумори на гърдата са потенциален риск за развитието на рак. Някои от така наречените „бучки“ не са тумори изобщо. Тези бучки често са резултат от „фибро-кистозни“ изменения в гърдата. Подобни изменения в гърдата могат да предизвикат подуване, напрежение и болезненост. Може да

има усещане за „зърнистост“, както и прозрачен или леко мътен секрет от зърното.

Основните признаци за рак на гърдата често са неспецифични. Ето най-важните:

- наличие на „бучка“ в гърдата;
- подуване на част от гърдата;
- раздразнена кожа и грпаовост;
- болка или хлътване на зърното;
- раничка или зачервяване на зърното или кожата на гърдата;
- секрет от зърното, различен от майчина кърма;
- бучка, подутина в подмишницата.

Колкото по-рано се открие рака на гърдата, толкова шансовете за успешно лечение са по-добри. Ето основните и много достъпни методи за ранна диагностика: Клинично изследване на гърдите – представлява преглед на гърдите извършен от медицински специалист. Изследваният първо оглежда за изменения във формата и размера. Лекарят внимателно обследва гърдите за наличие на бучки. Областта под мишниците също трябва да бъде прегледана. Този преглед е възможност да се научите да изследвате гърдите си сами, ако все още не знаете как. Жените на възраст между 20 и 30 г., трябва да провеждат клинично изследване на гърдите при медицински специалист препоръчително на всеки 3 години. След 40 г., такава изследване се препоръчва всяка една година.

Мамография – мамографията е рентгеново изследване на гърдния кош. Този метод се използва обикновено за откриване на заболяване у жени, които нямат конкретни оплаквания или имат някои от изброените по-горе симптоми. Използват се много ниски нива на облъчване, сравними с облъчването, което човек получава при дълъг полет със самолет. Жените на възраст 40 и повече години трябва да провеждат мамографско изследване всяка година.

Как се лекува ракът на гърдата? Най-общо, лечението на рака на гърдата може да бъде хирургично, химиотерапия, лъчетерапия, хормонална терапия или комбинация от гореизброените.

Не забравяйте – можете с малко усилия да се предпазите, а и да спасите ваши близки, роднини, съседки и приятели, като ги посъветвате и те да се преглеждат редовно. **ВАЖНО!** Всяка жена трябва веднъж месечно, след края на редовната менструация, да си прави сама прегледи (автомест) за наличие на „бучки“ и други проблими, свързани с гърдите.