



**Наира АЙВАЗЯН**  
Врач гинеколог-эндокринолог многопрофильной клиники «МедикСити»

# Внимание на грудь!

Мастопатия может не беспокоить вас долгие годы, но это не повод запускать ее. На ранней стадии заболевания проблема решается легко

**Д**иагноз «мастопатия» ставят при появлении в молочных железах доброкачественных образований. Возникает она из-за гормонального дисбаланса (избытка эстрогенов и недостатка прогестерона). Мастопатия бывает узловая (единичное уплотнение) и диффузная (множественные небольшие уплотнения). Спровоцировать болезнь могут травмы молочных желез (ушибы, гематомы), заболевания щитовидной железы, печени, воспаление яичников. Другие причины: нерегулярная половая жизнь, отсутствие родов до 30 лет, аборт, вредные привычки, депрессии, ожирение.

### КАК ЕЕ РАСПОЗНАТЬ?

- Постоянная или периодическая болезненность молочных желез, которая может усиливаться накануне менструации. Из-за этого многие путают мастопатию с признаками предменструального синдрома. И зря! При сильных болях необходима срочная консультация маммолога.
  - Нагрубание и увеличение объема груди.
  - Выделения из сосков белого или зеленоватого цветов. Кровянистые выделения – тревожный сигнал и повод обратиться к врачу.
- ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?**  
**Гормоны и витамины**  
→ Универсального алгоритма лечения мастопатии нет – всегда учитываются индивидуальные особенности и причины заболевания. Чаще всего назначают гормональную терапию. Из гормонов



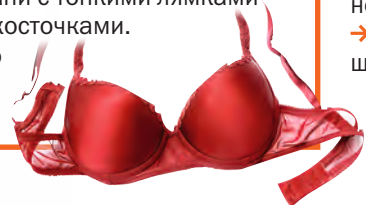
нальных средств используют витамины группы А, В, С и Е. В лечении диффузной формы эффективны препараты йода.  
→ При выраженных болях в молочной железе врач может назначить нестероидные противовоспалительные препараты. Если мастопатия вызвана психологическими проблемами, хорошо помогают успокоительные средства.  
→ Оперативное лечение применяют при узловой форме мастопатии, подозрении на рак молочной железы либо при быстром росте опухоли.

**Питание и режим**  
→ Включите в рацион рыбу, отварное мясо, овощи и фрукты.  
→ Ограничьте потребление кофе, чая, какао и шоколада, так как они содержат метилксантины, которые провоцируют развитие диффузной мастопатии и усиливают болевые ощущения в груди.  
→ Бросьте курить, начните больше двигаться, старайтесь избегать стрессов и спать не менее 8 часов.  
→ Откажитесь от посещения сауны, бани, поменьше находите на солнце.



### Выбираем бюстгальтер

Красивый цвет и изящная отделка не главное в этом предмете гардероба. На первом месте – удобная форма, благодаря которой вы сохраните здоровье груди.  
\* Примеряя бюстгальтер, глубоко вдохните и выдохните: нигде не должно жать. Материал выбирайте эластичный, он позволяет коже дышать.  
\* Если грудь чувствительная, обратите внимание на бюстгальтеры из мягкой ткани с тонкими лямками и откажитесь от моделей с косточками.  
\* Для большой груди нужно выбирать бюстгальтеры с широкими бретелями.

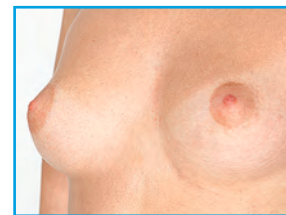


### Как проводят диагностику?

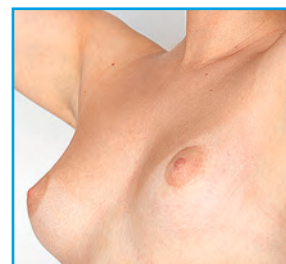
\* Кроме консультации онколога-маммолога, когда врач делает поверхностную и глубокую пальпацию молочных желез, женщинам до 35 лет рекомендуется сделать УЗИ молочных желез на 5–10-й день менструального цикла. После 35 лет один раз в два года нужно делать рентген молочных желез на 7–10-й день менструального цикла, после 50 лет – 2 раза в год. При подозрении на онкологию назначают биопсию.

### Обследуйте грудь сами

Если каждый месяц проводить самообследование груди, можно поймать болезнь на самой ранней стадии. Делать это нужно на 5–7-й день менструального цикла. Осмотр состоит из пяти этапов. Следите и за состоянием кожи: не должно быть покраснений, сыпи, опрелостей.



**▲ ОБЩИЙ ВИД ЖЕЛЕЗ**  
Опустите руки и внимательно осмотрите каждую грудь: проверьте, нет ли каких-либо изменений величины, формы, контуров груди.



**▲ ПОДНИМИТЕ РУКИ** и снова осмотрите по очереди молочные железы: не образовалось ли возвышения или западания, втягивания кожи или соска.

**В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**  
Аккуратно подушечками пальцев ощупайте грудь от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии на предмет уплотнений.



**В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА**  
Мысленно разделите поверхность каждой грудной стенки на 4 квадрата. Ощупывайте каждый сверху вниз, обращая внимание на ямочки и бугорки.



**ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСКА**  
Прощупайте сосок, не втянут ли он, нет ли трещин. Осторожно возьмите его двумя пальцами и надавите. Не должно появиться никаких выделений!



Обгореть на солнышке очень просто. Но есть эффективные способы быстро снять воспаление

## Солнечные ожоги: первая помощь

**Е**сли вы сожгли кожу, первое правило – избегать дальнейшего пребывания на солнце, пока симптомы ожога не пройдут. Заметили на коже волдыри? В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу. Легкие ожоги можно лечить самостоятельно.

### БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Ультрафиолет вызывает обезвоживание кожи, поэтому рекомендуется пить как можно больше воды и активно увлажнять кожу. Намочите кусок ткани или заверните в него лед, приложите на 10–15 минут на обожженное место. Повторяйте несколько раз в день.

### ПОМОГУТ КОМПРЕССЫ

Для этого прекрасно подходят кисломолочные продукты: кефир, сметана, йогурт с добавлением огурца. Протрите в этих продуктах, восстанавливают кожу и препятствуют потере влаги.



Для лечения ожогов используют многие лечебные травы. Залейте 1 ст. ложку зверобоя стаканом кипятка, прокипятите 10–15 минут, процедите и используйте для примочек. Заварите 1 ст. ложку ромашки стаканом кипятка, дайте настояться и используйте настой для компрессов. Заверните сухие хлопья овсянки в ткань, намочите в холодной воде и сделайте компресс на пораженный участок. Повторяйте каждые 2–4 часа.

**МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕПАРАТЫ**  
В первые часы после ожога применяют крем, в составе которого есть пантенол (синтетическое производное пантотеновой кислоты). Препараты в виде спрея активно питают поврежденную кожу и ускоряют ее заживление. Для восстановления помогут кремы и лосьоны с витамином С, экстрактом алоэ, гиалуроновой кислотой, которые хорошо увлажняют кожу.



### Чем полезна кружка кваса



- Благодаря витаминам группы В тонизирует и бодрит.
- Повышает трудоспособность.
- Улучшает аппетит.
- Защищает от простуд.
- Имея в составе молочную кислоту, витамины группы В, кальций, магний, фосфор, микроэлементы, аминокислоты, квас регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению вредных болезнетворных микробов, улучшает обмен веществ.
- По калорийности равна стакану фруктового сока. От кваса не располнеешь.