

Мирослава КРУК

■ АКТУАЛЬНО

Найголовніший компонент здоров'я — любов

Чому захворювання на рак молочної залози «молодшає» з кожним роком і як уберегтися від цієї недуги

В Україні триває місяць боротьби з раком молочної залози. Рожевий жовтень — так цей період називають у світі відтоді, як Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила його часом профілактичного попередження цього серйозного онкозахворювання. Міжнародним медичним символом жовтня є рожева стрічка, яка має нагадувати: немає нічого важливішого за здоров'я. Профілактичне самообстеження молочних залоз, регулярні огляди у фахівців мають допомогти жінці уникнути складної недуги. На жаль, онкологічні захворювання молочних залоз в Україні — на чільному місці за смертністю. Дані медичної статистики тривожні: кожні 35—37 хвилини українські лікарі виявляють новий випадок раку молочної залози. Як попередити це лихо?

Мало рухася? Ризикуюш!

До факторів ризику, за словами відомого столичного лікаря-маммолога Ігоря Ковальчука, фахівці відносять ендокринний вплив різноманітних чинників на організм жінки. Наприклад, вік. З роками зростає ризик захворювання на рак молочної залози. Найбільше він спостерігається у віці 45-75 років із двома піками — у 45-49 років і 70-74 роки.

«Ще не так давно до 30 років злоякісні захворювання молочної залози зустрічалися рідко, — розповідає Ігор Семенович. — Але останнім часом відмічаємо тенденцію зростання захворювань і в молодому віці».

Велике значення, за словами Ігоря Семеновича, має генетична схильність до недуги. Ідеться про випадки раку молочної залози у кровних родичів (у матері, сестри, бабусі). Негативний вплив справляють гормональні фактори — порушення репродуктивної функції: безпліддя, ранній (до 12 років) або пізній (після 16 років) початок менструацій та пізня менопауза (після 55 років), ранній клімакс (до 45 років), перші пологи у віці після 35 років.

У зоні ризику, за словами фахівця, також жінки, які тривалий час приймають гормональні контрацептиви, ведуть малорухливий спосіб життя, переживають стреси, не отримують задоволення від статевих життів, мають порушену функцію щитоподібної залози. А також ті, хто хворів на фіброзно-кістозну мас-

топатію чи атипичну гіперплазію, мають надмірну масу тіла, п'ють і вживають алкоголь. Негативні наслідки можуть мати травми молочної залози і матки.

Не чекайте, що симптоми минуть самі по собі

Що необхідно робити, аби не пропустити початок захворювання? Насамперед кожна жінка повинна знати тривожні нюанси, які вказують, що із молочною залозою негаразди. Наприклад, мають насторожити ущільнення, які з'явилися в молочної залозі; коли одна із залоз неприродно збільшилася або дивно опустилася; якщо ділянка шкіри, яка вкриває молочну залозу, зморщилася і нагадує апельсинову шкірку. Важливо також вчасно відчувати, що ваше передпліччя набрякає, що пупок молочної залози витягнувся всередину і з нього витікає темно-жовта або кров'яниста рідина. Зі здоров'ям явні негараз-



Лікар-маммолог Ігор Ковальчук.

монального стану жінки, каже Ігор Ковальчук. «Що ми, лікарі, в цьому дзеркалі бачимо? 18 гормонів, 70 їх комбінацій і 300 підвидів. Як досягнути гармонії в гормонах? На певному етапі життя в жінки настає спад гормональної активності:

У зоні ризику — жінки, які ведуть малорухливий спосіб життя, переживають стреси, не отримують задоволення від статевих життів, мають порушену функцію щитоподібної залози

ди, якщо збільшилися лімфатичні вузли — під пахвами чи під ключицями.

— Кожна із цих ознак може свідчити про онкологічне захворювання, — наголошує лікар-маммолог. — Тому не чекайте, що симптоми минуть самі по собі. В жодному разі не вдавайтеся до самолікування. Виявивши хоча б одну з цих ознак, негайно зверніться до лікаря. Пам'ятайте: згаявши час, коли хворобу можна зупинити на ранній стадії, ви зробите фатальну помилку. Лише комплекс методів ранньої діагностики істотно (на 20-30%) збільшує можливість виявити рак молочної залози на ранній стадії та вилікувати захворювання.

Молочні залози — дзеркало духовного, фізичного і гор-

либо через хірургічні втручання на репродуктивних органах, або у зв'язку з віковими змінами, — пояснює фахівець. — Поняття старості — філософське. Хтось розглядає його як катастрофу, інший — як плавний перехід органів і систем у новий природний стан. Але при гормональних порушеннях молочні залози стають вразливою мішенню. Кожна жінка на якомусь етапі хоче справитися з менопаузою природним шляхом, не вдаючись до замісної гормональної терапії (ЗГТ). А причина всьому — стереотипи, що панують у суспільстві. Чомусь багато моїх колег — фахівців із жіночого здоров'я — розглядають ЗГТ як безумовний фактор ризику виникнення пухлин в органах-мішенях. Особливо



Регулярні обстеження і консультація маммолога необхідні кожній жінці.

коли йдеться про схильність організму до онкоутворень. Але людині, яка періодично відвідує маммолога, займається регулярними — щомісячними — самообстеженнями, проходить скринінгові обстеження у фахівців, немає за що хвилюватися. Інша річ — не всі вчасно вдаються до обстежень».

Невміння прощати і агресивність б'ють по грудях

Під час час консультацій лікар Ігор Ковальчук дотримується кількох принципів. Перший — онкоастрого: завжди треба виключити ймовірність злоякісної недуги. Другий — діагностувати так звані передпухлинні стани, які можуть спровокувати виникнення злоякісних пухлин. І третій — якщо жінка практично здорова, для неї підбирається профілактичне лікування. Щоб збалансувати гормональний фон і враховувати скарги, які вона має щодо самопочуття.

Та найголовніший компонент здоров'я — це любов, переконаний Ігор Семенович. Любити себе та ділитися любов'ю з іншими, а не приносити себе постійно в жертву, — важливий компонент духовної і фізичної рівноваги. «Не кажу про екстремальні ситуації, коли з огляду на обставини самопожертва є виправданою. Маю на увазі повсякденне життя. На жаль, невміння любити себе, піклуватися про себе та своє здоров'я — згубна риса характеру. І її, цю

■ ДО РЕЧІ

Терміни профілактичних візитів до лікаря-маммолога

- Вік до 35 років**
- УЗД молочних залоз — раз у рік
 - огляд гінеколога — раз у рік
 - мамографія — за показниками
- Вік від 35 до 50 років**
- огляд маммолога — раз у рік
 - УЗД молочних залоз — раз у рік
 - огляд гінеколога — раз у рік
 - мамографія — раз у 2 роки
- Вік від 50 років**
- огляд маммолога — раз у рік
 - УЗД молочних залоз — раз у рік
 - огляд гінеколога — раз у рік
 - мамографія — раз у рік

рису, що особливо сумно, передають із покоління в покоління», — зауважує лікар.

Він також нагадує про необхідність дотримання здорового способу життя. «Неспорста мовиться, що люди, які є активними, мають снагу до самореалізації, живуть в емоційній злагоді з собою, вміють любити і бути вдячними за любов, значно менше хворіють і легше справляються з недугами, — каже співрозмовник. — Натомість накопичені образи, невміння прощати, озлобленість та агресивність, як і почуття невдоволення собою й невмотивована прискіпливість до близьких, підточують організм і запускають механізми важких недуг. У жінок від такої дисгармонії насамперед потерпають молочні залози».

■ МАЙТЕ НА УВАЗІ

...! тривожність через дрібниці

Постійну втому можуть провокувати брак вітамінів і повноцінного сну

Леся ХОРОЛЬСЬКА

Неприємне відчуття постійної втоми час від часу турбує багатьох. Восени цей стан може загострюватися з різних причин, найголовніша серед яких — сезонна зміна погоди. Окрім того, кожен із нас щодня стикається з багатьма факторами, які можуть забирати енергію.

На думку лікарів, головними призвідниками постійної втоми можуть бути:

* Брак сну. За рекомендацією фахівців, аби людина могла відновити сили, тривалість нічного відпочинку має бути в межах 7-8 годин. Однак багато сучасних людей сплять 5-6 годин на добу. Цього недостатньо.

* Нестача фізичної активності. Багатою такою причиною може видатися дивною. Адже, за логікою, фізичні вправи потребу-

ють витрат енергії. Проте насправді регулярні помірні фізичні вправи піднімають тонус і підвищують енергетику, а коли їх недостатньо — виникає підвищена втома.

* Мала кількість води в раціоні. Це малопомітна, але вагома причина втоми. Лікарі стверджують, що в день необхідно випивати 1,5—2 літри води. І навіть втрата двох відсотків рідини в організмі спричиняє брак енергії і втомлюваність.

* Недостатня кількість вітамінів і мікроелементів. Дієтологи радять вживати більше овочів і фруктів, які є джерелом необхідних вітамінів і клітковини.

* Надмірне прагнення досконалості. Перфекціонізм змушує людину працювати невпинно, понад силу, й організм за якийсь час просто благатиме про відпочинок.

* Тривожність через дрібниці. Якщо ви схильні брати все близько до серця, то рівень вашої енергетики ніколи не буде високим, кажуть психологи.

* Відмова від сніданку. Дієтологи нагадують: снідати необхідно, оскільки ранковий прийом їжі заряджає нас енергією на весь день. Майте на увазі, що чашка чаю або кави — це не заміник сніданку.

* Неправильне харчування. Вживання шкідливих продуктів суттєво знижує енергетичні запаси організму, підвищує відчуття втоми і небажання діяти.

* Хаос на робочому місці. Якщо на вашому робочому столі, а також у комп'ютері безлад, то і ваша втома буде постійною.

* Відсутність відпустки. Відпочинок від роботи необхідний навіть людям із

Відчуття постійної втоми — міна сповільненої дії. Фото з сайта nebolet.com.ua.

дуже високою працездатністю, і справа навіть не в фізичній, а в моральній втомі і відчутті спустошення.

* Брак сонячного світла. Взимку організму не вистачає природного освітлення, тож до весни накопичується критичний брак сонця. Тому лікарі радять використовувати для прогулянок якомога більше сонячних днів. Сонячне проміння активізує діяльність гіпофізу, який виробляє «гормон щастя». Відтак покращується робота нервової і серцево-судинної систем, а втома відходить на задній план. ■