

Все о мастопатии

Мастопатия - это заболевание, при котором происходит избыточный рост тканей молочной железы, возникающий в ответ на гормональный дисбаланс в организме.

От чего возникает мастопатия?

На развитие мастопатии могут влиять различные факторы - отсутствие регулярной половой жизни, поздние или тяжелые роды, многочисленные аборты, психологическое перенапряжение, переходящее в депрессивное состояние.

Для женского организма обычны циклические колебания уровня гормонов, секретируемых яичниками - эстрогенов и прогестерона. Первые способствуют росту груди, второй - его прекращает, если, конечно, не наступила беременность с последующим грудным вскармливанием. Если же гормональная регуляция нарушается, то увеличение количества клеток грудной железы будет продолжаться. Именно это и способствует развитию мастопатии.

Кроме того, болезнь формируется при заболеваниях других органов, задействованных в гормональной регуляции - щитовидной железы и надпочечников, а также при увлечении табаком и алкогольными напитками и нарушениях функции печени. Риск заболевания возрастает и при травмах груди - толчки, удары, например, в спорте, и излишнее сдавливание, например, при использовании тесного белья.

Существует узловая и диффузная мастопатия. Они отличаются как патологическими изменениями, так и терапией.

При узловой мастопатии в молочной железе образуется мягкий подвижный узел. Это может быть доброкачественная опухоль - фиброаденома или киста (полость с жидкостью внутри). Образование порой достигает размера грецкого ореха.

Диффузная мастопатия характеризуется появлением мелких узелков по всей молочной железе. Она бывает фиброзной (разрастание соединительной ткани), кистозной (появление микрокист) или железистой (пролиферация собственных клеток молочной железы). Как проявляется мастопатия?

Ведущий симптом мастопатии — боль в груди за некоторое время до менструации. Боль может быть очень сильной, но может и отсутствовать. До 10% женщин с мастопатией не жалуются на боль. С началом менструации боль часто проходит. При мастопатии возможны выделения из сосков. Иногда жидкость вытекает спонтанно, по каплям, незаметно для женщины, а иногда только при надавливании на сосок. Жидкость имеет белесый или зеленоватый цвет, но может быть и бесцветной.

Как диагностируют мастопатию?

Врач-маммолог начинает обследование с опроса женщины. Он поинтересуется наличием заболеваний груди у ее родственников по женской линии (возможна генетическая предрасположенность), возрастом начала менструаций, расспросит об их особенностях и нарушениях, половой жизни, уточнит, были ли у женщины беременности и роды и сколько из них закончилось появлением ребенка, а сколько - абортom, выяснит, курит ли

женщина и как она относится к алкоголю, есть ли у нее хронические заболевания. После опроса врач пальпирует (прощупывает) молочные железы. Пальпацию проводят, когда пациентка лежит и стоит, так как подвижные узлы смещаются при перемене положения тела. Кроме собственно молочной железы, врач ощупывает лимфоузлы под мышками, над и под ключицами, а также щитовидную железу.

Важнейший метод диагностики мастопатии - маммография, или рентгенография молочных желез, которая позволяет установить форму и тяжесть мастопатии.

Другой метод исследования — УЗИ, дающий возможность дифференцировать (отличить) одну форму заболевания от другой, а также - фиброаденому от кисты.

Оба эти исследования проводят в конце 1-й - начале 2-й недели менструального цикла. Чуть раньше берут анализы на эстрогены, прогестерон и пролактин.

При подозрении на злокачественную опухоль тонкой полой иглой берут часть тканей узла на гистологическое исследование. Этот метод называется биопсией.

Возможно проведение и таких исследований, как дуктография (когда протоки железы заполняют контрастным веществом и проводят маммографию) или пневмоцистография (когда из кисты удаляют жидкость, заменяя ее контрастом, тогда при маммографии хорошо определяются размер и форма кисты).

Как лечат мастопатию

Лечение мастопатии может быть медикаментозным или хирургическим. Но прежде, чем обратиться к лекарствам, врач порекомендует изменить образ жизни.

Медикаментозным путем лечат диффузную мастопатию. Лечение может быть негормональным и гормональным. К первому относятся витамины, препараты йода, нестероидные противовоспалительные средства, ферментные препараты. При стрессе и психологических проблемах назначают успокаивающие препараты и психотерапию. Гормональная терапия включает гестагены, ингибиторы пролактина и оральные контрацептивы. Иногда применяют также андрогены и антиэстрогены. Цель гормонального лечения мастопатии - выровнять нарушения секреции гормонов, начиная с гипоталамуса, и заканчивая яичниками. Иногда, особенно у женщин старше сорока лет, гормональное лечение бывает противопоказано в связи с сопутствующими заболеваниями.

Хирургическое лечение мастопатии. Этот подход используют при узловой мастопатии. Возможно два варианта хирургического лечения мастопатии: удаление фиброаденомы или кисты вместе с прилежащими тканями и удаление только самой опухоли или кисты — так называемая энуклеация. Оперативное лечение проводят по строгим показаниям, например, если фиброаденома слишком быстро растет, если появляются новые узлы, если после прокола кисты она образуется вновь.

Образ жизни и диета

Специфической диеты при мастопатии не требуется, но желательно разнообразить свой рацион такими продуктами, как мясо и рыба, морепродукты и овощи. Не следует налегать

на кофе и шоколад — они способствуют прогрессированию диффузной мастопатии. Лучше отказаться от табакокурения и употребления алкогольных напитков, увеличить физическую активность, наладить режим дня, разумно чередуя работу и отдых, не допускать переутомления и недосыпания. При мастопатии не разрешаются тепловые процедуры, такие как баня, сауна, солярий, длительное воздействие солнечных лучей. Существует немало народных средств лечения мастопатии, например, прикладывание компресса с тертой свеклой при болях. Но важно заметить, что эти снадобья не оказывают на само заболевание никакого действия, и в основе их часто лежит самовнушение.

Опасности и осложнения мастопатии

Самая большая опасность мастопатии — озлокачествление фиброаденомы. При диффузной мастопатии оно случается крайне редко. Если после лечения мастопатия появляется вновь, это указывает, либо на неправильное лечение, либо на недооценку гормонального дисбаланса.

Как предупредить мастопатию? Предупреждению мастопатии служит регулярный самоосмотр женщиной молочных желез. Самоосмотр нужно делать в первые дни менструации, лежа и стоя. При обнаружении уплотнений в груди или выделений из сосков не стоит затягивать с посещением врача, даже если эти симптомы не сопровождаются болью.

Начиная с сорока лет, женщинам раз в год рекомендуется проходить профилактическую маммографию. Это позволяет выявить мастопатию или новообразования в груди на ранней стадии. Для профилактики мастопатии полезно принимать препараты йода, например, в виде йодированной соли, наладить регулярность половой жизни. Но лучшим и самым естественным методом профилактики мастопатии служат беременность и роды в купе со здоровым образом жизни.

Врач-акушер-гинеколог ОГБУЗ Чунская РБ»

Гаврилова Галина Пименовна