

## **Самоконтроль молочной железы - эффективный способ борьбы с раком | Autocontrôle du sein - un moyen efficace pour combattre le cancer**

Author: Лейла Бабаева, [Цюрих](#) , 14.08.2015.



Виртуальный «доктор» всегда рядом ([thurgauerzeitung.ch](http://thurgauerzeitung.ch))

К такому выводу пришли цюрихские гинекологи, придумавшие новое приложение, которое позволит женщинам лучше следить за здоровьем молочной железы, проводя

регулярные самообследования.

|  
C'est à cette conclusion que sont arrivées les gynécologues zurichoises qui ont développé une application gratuite permettant aux femmes de repérer elles-mêmes les éventuels changements dans leurs seins et les premiers signaux de cette perfide maladie.  
Autocontrôle du sein – un moyen efficace pour combattre le cancer

Специалисты цюрихской городской больницы Тримли (Stadtspital Triemli) решили помочь пациенткам контролировать состояние своего здоровья, не пугаться слова «рак», а, напротив смело вступить в борьбу с этим коварным недугом. Главное, что двигало разработчиками нового приложения Brust Selbstcheck (немец. «самоконтроль груди») – желание в наглядной форме подсказать женщинам, как выявить первые признаки рака молочной железы, которым в Швейцарии ежегодно заболевают около 5 500 женщин. На сегодняшний день маммография остается самым распространенным и эффективным методом скрининга. Для женщин старше 50 лет она стала досадной рутинной – они в обязательном порядке должны проходить эту малоприятную процедуру каждые год-два. Насчет эффективности данного метода диагностики мнения в Швейцарии разделились после опубликования в феврале 2014 года [отчета](#) Swiss Medical Board (независимой ассоциации швейцарских экспертов): специалисты из немецкоязычной части страны подвергли критике практику «систематического осмотра посредством маммографии» женщин в возрасте от 50 до 69 лет. Маммография, по мнению Swiss Medical Board, позволяет предотвратить смерть от рака груди всего в пяти случаях из тысячи, тогда как сотни женщин могут услышать [ошибочный](#) диагноз и подвергнуться ненужному лечению.

Новое приложение, которое цюрихские гинекологи недавно представили публике, призвано не только проинформировать женщин о возможном риске заболевания, дать полезные советы по правильному питанию, образу жизни, подсказать при помощи 3D изображений, как самим проводить осмотр и пальпацию молочных желез, но и попробовать себя в роли диагностов. Вот как рассказала об этом журналистам швейцарской телерадиокомпании RTS бывший главный врач гинекологического отделения больницы Тримли Брида фон Кастельберг: «Очень важно, чтобы женщины сами знали, в каком состоянии находится их грудь. У каждой женщины – своя конституция, а гормональные изменения могут произойти в любой момент, например, перед началом менструаций. Нельзя эту ответственность полностью возложить на гинекологов, которые видят грудь только один раз год, когда пациентка приходит на прием».

Приложение можно будет загрузить бесплатно – правда, доступно оно пока только на немецком языке.

При разработке приложения медики стремились учесть психологический момент – помочь пациенткам справиться с весьма понятным страхом перед возможностью заболевания. Вспомним, как в прошлом году звезда Голливуда Анджелина Джоли решила добровольно удалить себе обе груди из-за наследственной предрасположенности к раку. «Мы замечали, в каком тревожном состоянии приходят к нам иногда пациентки. У них логично возникал вопрос, как они могут сами помочь себе, чтобы потом их не потрясла новость об уже существующей большой опухоли», – отметила Брида фон Кастельберг.

С ней согласна ее коллега доктор Стефани фон Орелли, главный врач-гинеколог

больницы Тримли, мать троих детей: «Для нас самое главное – создать условия для того, чтобы женщины смогли сами обнаружить возможные изменения в своей груди, а затем рассказать об этом, отреагировать».

Отметим, что подобные приложения уже существуют в мире, но в Швейцарии это – новинка. О самостоятельном обследовании молочных желез заговорили давно – специалисты рекомендовали проводить самоосмотр, начиная с 20 лет и на протяжении всей жизни. Особое внимание следует обращать на такие признаки патологии, как выделения из сосков, изменения кожи груди, западение или втягивание сосков. При этом такой метод осмотра ни в коем случае не заменяет посещения гинеколога, УЗИ и маммографию.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает на своем сайте, что «фактических данных об эффективности самообследования молочной железы (СМЖ) нет. Однако благодаря практике СМЖ женщины берут на себя ответственность за свое здоровье. Поэтому СМЖ рекомендуется проводить скорее в целях повышения осведомленности среди женщин из групп риска, чем в качестве метода скрининга».

[игил в швейцарии](#)

[рак груди](#)

[онкология](#)

[исламисты в швейцарии](#)

Статьи по теме

[10 советов о том, как предотвратить онкологию молочной железы](#)

[Маммография не столь эффективна и безопасна, считают некоторые швейцарские](#)

[медики](#)

[Фатальная врачебная ошибка](#)

[Швейцария борется с раком](#)

[Женева лидирует в диагностике рака груди](#)

[Диагностика рака молочной железы без маммографии](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/node/20144>