

# Содержание

<b>Маленькая прелюдия</b> .....	9
<b>Глава 1.</b> Женские дольки, или Как устроена молочная железа.....	13
<b>Глава 2.</b> 50 оттенков бюста, или Как и зачем меняется грудь.....	37
<b>Глава 3.</b> Руками не трогать, или Что любит и чего не любит женская грудь.....	61
<b>Глава 4.</b> Всё лучшее — детям, или Главная роль молочной железы.....	111
<b>Глава 5.</b> Доктор, у меня проблемы, или Всё про болезни груди.....	143
<b>Глава 6.</b> Убери свои клешни, или Что нужно знать о раке молочной железы.....	197
<b>Глава 7.</b> Дайте две, или Всё, что нужно знать о пластических операциях груди.....	253
<b>Заключение</b> .....	315
<b>Источники</b> .....	319



## Маленькая прелюдия

Давайте познакомимся. Я доктор Ивашков: пластический и реконструктивный хирург, онколог, маммолог. Далекие от медицины люди представляют мою работу как нечто гламурное, ведь тысячи женщин приходят ко мне, чтобы стать еще красивее и сексуальнее.

В действительности же я занимаюсь лечением пациенток, столкнувшихся с различными болезнями груди. Я удаляю огромные опухоли, лечу рак молочной железы, восстанавливаю грудь после ее полного удаления и занимаюсь исправлением неудачно сделанных пластических операций. Ко мне со всей страны едут женщины, медицинский случай которых другие врачи классифицировали как «слишком сложно», «опасно», «ничего не получится» и «лечение невозможно». Некоторые пациентки даже называют меня «наша последняя надежда», но из скромности не будем об этом.

Работы у меня, честно говоря, предостаточно и без писательства — спасибо за это современной культуре с ее поклонением эстетике тела. Женская грудь, которая тысячами была в первую очередь символом жизни и выживания, в наши дни стала главным сексуальным объектом.

Женщины хранят в ящиках белье «для особого случая», скупают кремы для упругости зоны декольте, переживают о том, что кормление ребенка сделает грудь непривлекательной, и тратят немалые деньги на пластическую хирургию. При этом мало кто делает хоть что-то, что на самом деле способно сохранить красоту груди, здоровье, а иногда и жизнь ее обладательнице.

Эта книга — попытка честного и прямого разговора о том, что актуально для каждой женщины. Что полезно для груди, а что нет, на какие симптомы нужно обращать внимание, а какие заболевания молочной железы не требуют лечения, как найти баланс между сексуальностью и здоровьем. Пора наконец развенчать популярные мифы с позиций современной науки и составить черный список привычек, которые могут фатально сказаться на вашем здоровье. Например, многие думают, что тесное белье и травмы груди опаснее, чем лишний вес или загар топлес. Но правда в том, что ни белье, ни ушиб не могут вам сколько-нибудь серьезно навредить, а солнечные ванны и сидячий образ жизни — могут.

Знание достоверных фактов полезно для здоровья. По крайней мере многие драматические истории моих пациентов просто не случились бы, будь те более информированы и внимательны к себе. Но если вы все еще раздумываете, нужна ли вам эта книга, я приведу 7 фактов — по одному из каждой главы. Если они покажутся вам интересными или ценными, значит, и книга пригодится.

1. Многие женщины мечтают о формах побольше. И очень зря: большая грудь — это более высокий риск развития онкологических заболеваний, ускоренное старение тканей, остеохондроз, искривление позвоночника. При

этом уменьшить грудь с хирургической точки зрения намного сложнее, чем увеличить.

2. Нефункционирующая молочная железа напоминает бомбу замедленного действия. Поэтому мудрый организм с возрастом избавляется от примерно 80% железистой ткани. Но женщины, которые в период предменопаузы начинают гормональную заместительную терапию, резко увеличивают свои шансы на развитие рака молочной железы.
3. Кисты и фиброаденома встречаются у 9 из 10 женщин и, как правило, не требуют лечения. Мировое медицинское сообщество уже давно называет это фиброзно-кистозной мастопатией и призывает не всегда считать болезнью.
4. За несколько лет кормления малыша молочная железа вырабатывает до 500 литров молока, и ее это несколько не напрягает. А вот отказ от грудного вскармливания (ГВ) — один из доказанных факторов риска развития рака молочной железы.
5. 3 из 10 пациенток с имплантами меняют или удаляют их в течение 10 лет. Через 20 лет — более половины. И да, вечных имплантов не существует.
6. Самое страшное, что может случиться с грудью, — это рак молочной железы. Хорошая новость в том, что рак груди на начальной стадии полностью излечивается в 97% случаев. Даже без химиотерапии.
7. Если женщина потеряла грудь, ее можно не только восстановить, но и сделать красивее, чем она была раньше. Грудь можно воссоздать из тканей живота, бедра, ягодиц и мышц спины.

Самое лучшее, что вы можете сделать для красоты и здоровья своей груди, — это начать заботиться о ней уже сейчас, чтобы свести все риски к минимуму. Как — я расскажу в этой книге.

## Глава 1

Женские дольки,  
или Как устроена  
молочная железа





У-у-у, сейчас будет скучная медицинская теория, думаете вы. Но не спешите листать дальше, ища главы поинтереснее. Знать, как устроена молочная железа, полезно для здоровья и кошелька: так вы больше никогда не попадетесь на маркетинговые уловки продавцов красоты и перестанете верить в популярные мифы о женской груди. Именно из этой главы вы узнаете, почему грудь нельзя накачать, идеала не существует, а кремы для упругости — просто деньги на ветер. Итак, поговорим о том, как устроена женская грудь.

## Анатомия

Вне зависимости от внешнего вида — миниатюрная или большая, упругая или мягкая — молочная железа устроена одинаково у всех женщин. Этот сложный орган состоит из железистой, соединительной и жировой тканей, молочных протоков, сосково-ареолярного и лимфатического комплексов. Расположена молочная железа на грудной стенке, а точнее, на большой грудной мышце.

**Железистая ткань.** Функционально самая важная часть молочной железы. Железистая ткань состоит из 15–20 долей, расположенных по кругу, как лепестки цветка, и молочных протоков. Каждая доля делится на более мелкие дольки. Интересно, что зачатки железистой ткани, которая потом вырастет в полноценную грудь, формируются у девочек еще в утробе матери. Однако полноценно развиваться

дольки начнут только в период пубертата, когда весь организм будет перестраиваться под действием половых гормонов.

От каждой дольки к соску идут тонкие трубочки — молочные протоки. Гормональные бури во время беременности и после родов нужны в том числе и для того, чтобы запустить главную жизненную программу женской груди — способность к лактации.

**Жировая ткань.** Объем и форма груди зависят от количества подкожно-жировой клетчатки. Она, кстати, ничем не отличается от той, что скапливается на животе, боках, бедрах и других частях тела. Чем больше жировой ткани — тем пышнее бюст. При этом жировая ткань груди подчиняется тем же законам, что и любой другой жир в организме: он откладывается равномерно и пропорционально. Именно поэтому вы вряд ли встретите женщину с избыточным весом и маленькой грудью и не сможете радикально похудеть, сохранив прежний объем груди.

**Соединительная ткань.** Относительно плотная ткань, которая отвечает за форму молочной железы. Чем она более плотная и упругая, тем более подтянутой выглядит вся конструкция. Тяжелая грудь сильнее изнашивает связки, под ее весом соединительная ткань начинает растягиваться, а грудь — опускаться. То же самое происходит при резком изменении размера бюста. Например, во время беременности и лактации, когда за несколько месяцев грудь увеличивается на несколько размеров, а потом на протяжении длительного времени то увеличивается, то сокращается, тем самым растягивая соединительную ткань.

## Что внутри

Процент жировой ткани в груди заметно отличается у разных женщин в зависимости от строения тела, образа жизни и других факторов. Но с возрастом жир постепенно вытесняет железистую ткань у большинства, и к 70 годам примерно 80% женщин имеют в груди в основном жировую ткань. Проверить состав на ощупь не удастся: плотность молочной железы определяется по маммограмме.

**Сосково-ареолярный комплекс.** Форма, размер и цвет соска и ареолы — это всегда уникальная комбинация для каждой женщины. И хотя обычно мы представляем себе сосок как выступающий по центру груди элемент, нередко они бывают вровень с грудью или даже втянутыми вовнутрь.

У нерожавших девушек цвет ареолы, ткани вокруг соска, как правило, розовый или темно-красный. После родов ареола нередко темнеет — так мудрая природа помогает малышу, зрение которого еще несовершенно, с легкостью обнаружить источник питания.

Сосок и ареола имеют множество нервных окончаний. Это позволяет молочной железе чутко реагировать на прикосновение ротика младенца, регулируя выработку молока. Взрослым от такого устройства груди тоже есть польза: соски — одна из самых чувствительных эрогенных зон.

## Лимфатические сосуды и узлы

Главная миссия женской груди — выкормить потомство, и в этом ее усердию можно позавидовать. За время кормления одного малыша (в среднем это продолжается 18 месяцев)

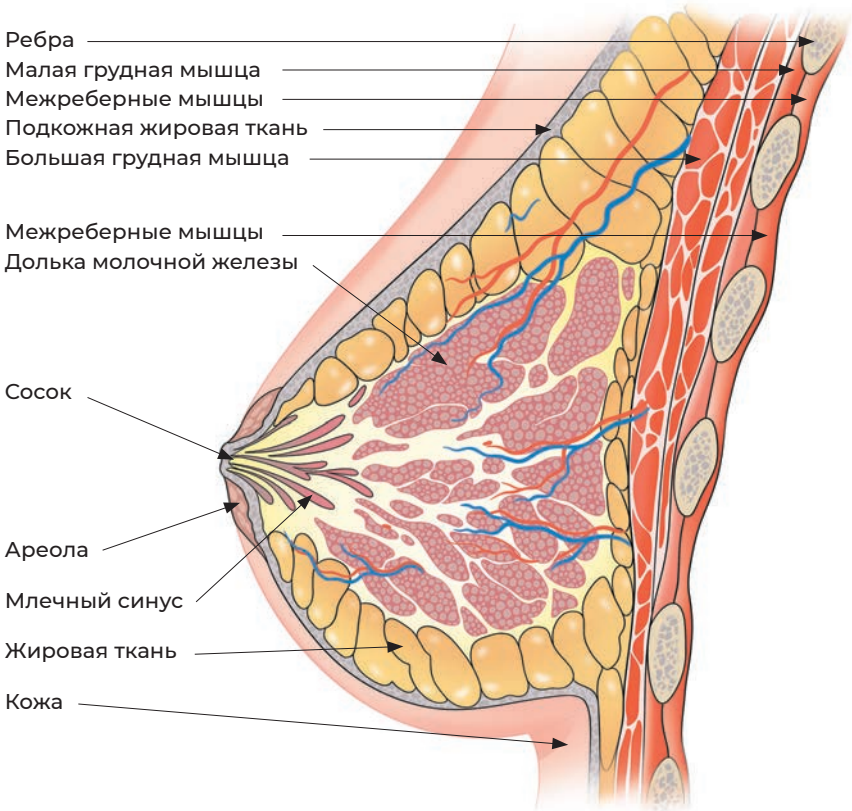
## Зачем мужчинам молочная железа?

У мужчин тоже есть молочная железа и сосок. Но зачем, если единственная задача, ради которой эволюция создала грудь, — это вскармливание потомства? Тут нужно вспомнить, что в первые месяцы после зачатия все зародыши развиваются как девочки. Лишь после 8-й недели внутриутробного развития Y-хромосома побуждает эмбрион к выработке тестостерона — мужского полового гормона. Зачатки молочной железы появляются у плода на 6-й неделе развития, поэтому в неразвитом, зачаточном состоянии этот орган достается мужчинам на всю жизнь<sup>1</sup>. Кстати, спящая железа может начать развиваться, если в организме мужчины по каким-то причинам активизируется выработка женских половых гормонов — эстрогена и прогестерона. Чаще всего это случается при наборе веса. У мужчин молочная железа работает как самостоятельный эндокринный орган, это запускает следующую цепочку: больше жира — больше половых гормонов — сильнее гормональная стимуляция — рост железы.

Также молочные железы могут расти у спортсменов, которые принимают допинг в виде тестостерона. Собственный половой гормон перестает вырабатываться, и после отмены допинга возникает период, когда внешний тестостерон не поступает, а собственный еще не начал вырабатываться. В это время в организме начинают лидировать женские половые гормоны, и молочные железы у мужчины начинают расти.

молочные железы вырабатывают около 500 литров молока<sup>2</sup>. Мы еще поговорим об этом в главе о грудном вскармливании.

Такой метаболизм требует огромного притока питательных веществ из крови и удаления продуктов обмена через лимфатическую систему. Поэтому вся молочная железа пронизана сетью крошечных трубочек — лимфатических сосудов. Каждый из них транспортирует жидкость к «очистительным станциям» — лимфоузлам. В молочной железе есть собственные лимфоузлы (на УЗИ их называют интрамаммарными). До 90% всей лимфы, которая оттекает от молочной железы, фильтруют лимфоузлы, расположенные в подмышке,



надключичной, подключичной, парастернальной (то есть в зоне рядом с грудиной) областях.

Поскольку лимфатическая система — это своего рода система очистки организма, одним из симптомов патологических процессов в молочной железе может быть воспаление ближайших к ней лимфоузлов — они активно включаются в борьбу с заболеванием.

Разумеется, в молочной железе есть также нервы и кровеносные сосуды. У некоторых женщин на груди просматриваются вены — обычно поверхностные сосуды видны, если женщина худая. Чем меньше жира — тем ближе вены к поверхности кожи.

Внезапное появление венозного рисунка может быть признаком тромбозов и даже онкологии, поэтому желательно показаться специалисту, чтобы исключить эти состояния. Если внешний вид груди с венами вам категорически не нравится, можно обсудить их удаление с терапевтом или хирургом.

У беременных женщин усиление венозного рисунка на груди связано с увеличением количества крови в молочной железе. После первых месяцев лактации, когда этот процесс налаживается, венозный рисунок исчезает сам по себе.

А вот чего в груди нет, так это мышц. Именно поэтому можно «наесть» грудь побольше за счет увеличения жировой ткани, но нельзя увеличить ее с помощью фитнеса. Подтянуть провисшее упражнениями тоже не удастся: за форму груди отвечает соединительная ткань, которая абсолютно нечувствительна к физическим нагрузкам.

## Форма и размер груди

Если я попрошу вас описать красивую женскую грудь, то, скорее всего, вы представите себе грудь среднего размера,

каплевидной формы, чуть более круглую и наполненную снизу, с розовым торчащим соском и аккуратной, соразмерной ареолой. Если бы мы попросили маммолога порассуждать о правильности формы, то он бы мечтал о груди плотности А–С по АCR, без каких-либо уплотнений (на медицинском языке — категория BI-RADS 1), подозрительных выделений из соска и увеличенных лимфоузлов в подмышке. Как пластический хирург я бы добавил, что нужно еще обратить внимание на сосок. Человеческое восприятие устроено так, что оно всегда ищет определенные визуальные ориентиры, и сосок является одним из них. Если соски расположены на разных уровнях, смещены относительно центра груди или выглядят непропорционально большими, перфекционисты могут быть недовольны.

## Размер не имеет значения

Есть два наиболее популярных мифа, связанных с размером груди. Первый — что в большой груди больше молока. Это не так. Молоко вырабатывается в дольках, которые у всех женщин плюс-минус одинакового размера. А пышность груди придает жировая ткань, которая никак не влияет на количество молока.

Второй миф — что у женщин с маленькой грудью ниже риск рака молочной железы. Увы, мутировать способны клетки в любом месте организма, от глаза до крови, поэтому прямой закономерности нет. Однако риск развития рак груди действительно ниже у женщин, у которых меньше железистой ткани, так как в первую очередь озлокачивается именно она.

В общем, мы сколько угодно можем искать идеал, но с точки зрения медицины ни форма, ни размер груди не имеют никакого значения. Здоровой и красивой может быть грудь и нулевого, и шестого размера.

Кстати, о размере. Опрос<sup>3</sup> 1000 американцев и 1000 европейцев показал интересную закономерность: и мужчины, и женщины считают идеальной грудь на размер больше, чем среднестатистическая по стране. При этом, за какой бы размер ни голосовали участники опроса, 70% из них признались, что считают формы своего партнера идеальными.

За размер груди отвечает жир, который обволакивает железистую ткань.

## Грудь как у подростка

Мы живем в эпоху, когда эталонными считаются округлые женские формы. Но было время (и оно наверняка повторится), когда женщины стремились к «гармонии прямых линий». Так, в Японии или в Америке 1920-х гг. женщины стягивали грудь корсетом или специальным бандажом-биндером, чтобы сделать силуэт максимально плоским.

С медицинской точки зрения постоянное сдавливание груди чревато не самыми приятными для здоровья последствиями. Прежде всего в груди нарушается кровообращение и лимфодинамика. Кожа теряет эластичность, а мышцы — упругость. Сама же молочная железа не развивается по запрограммированному природой плану. Вмешательство в процесс деления клеток молочной железы чревато возникновением мутаций, деформацией форм, нарушением процесса лактации в будущем.



В 1995 г. американский сайт LiveScience.com назвал среднестатистической грудью объемом от 34В до 36С (75В–80С в российской спецификации), и с тех пор эти цифры не пересматривались. Самый большой на сегодняшний день бюст (размер 102ZZZ) принадлежит американке Энни Хокинс-Тернер. Представить себе грудь почти 180 сантиметров в объёме не так-то просто, поэтому женщина неплохо зарабатывает, продавая фото и видео своих прелестей.

## Плотность груди

Плотность груди, не путать с упругостью, — характеристика, которая почти не волнует обывателей, но крайне важна с медицинской точки зрения. С помощью маммографии врач-маммолог оценивает грудь по соотношению жировой и железистой ткани. По международной классификации ACR выделяют 4 типа плотности:

- А** — молочные железы с преобладанием жировой ткани, железистая ткань занимает менее 25% площади железистого треугольника. Самая мягкая на ощупь грудь, быстрее всего утрачивает форму.
- В** — грудь с рассеянными очагами железистой ткани, занимающими от 25 до 50% площади железистого треугольника.
- С** — молочные железы с очагами железистой ткани, занимающими от 51 до 75% площади железистого треугольника.
- Д** — очень плотная на ощупь грудь, железистая ткань занимает более 75% площади железистого треугольника.

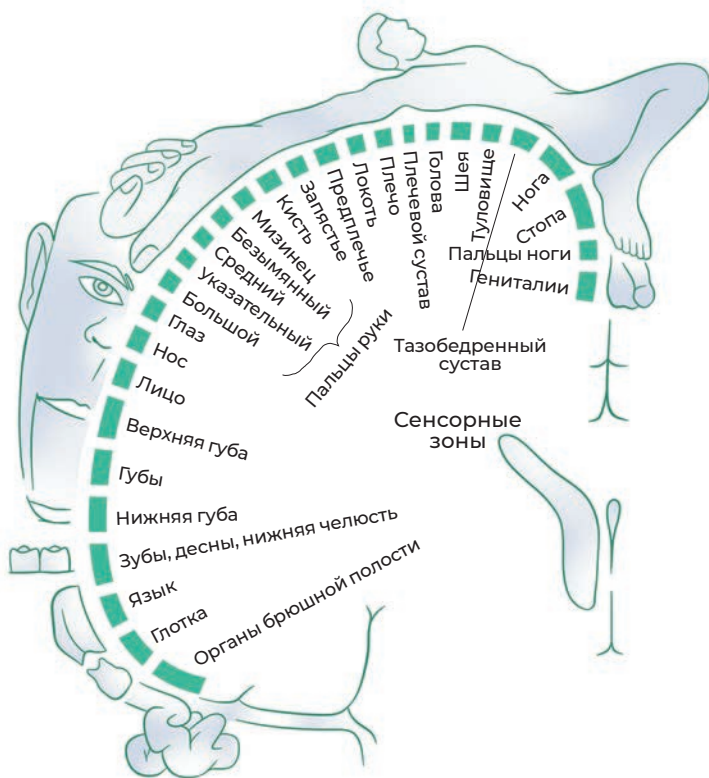
Чем выше плотность, а именно С–D, тем ниже чувствительность груди к маммографии. В этом случае в качестве дополнительного метода диагностики может быть назначено

ультразвуковое исследование молочной железы (УЗИ) или магнитно-резонансная томография (МРТ).

Почему это важно? При высокой плотности груди неопытный диагност (да, честно говоря, и опытный тоже) может просто не заметить изменений в структуре тканей. Это не так драматично, если доктор пропустит кисту или фиброаденому, но может быть смертельно, если врач вовремя не разглядит рак.

## Чувствительность груди

Принято считать, что женская грудь — невероятно чувствительный орган. Особенно если речь идет о соске, одной



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)