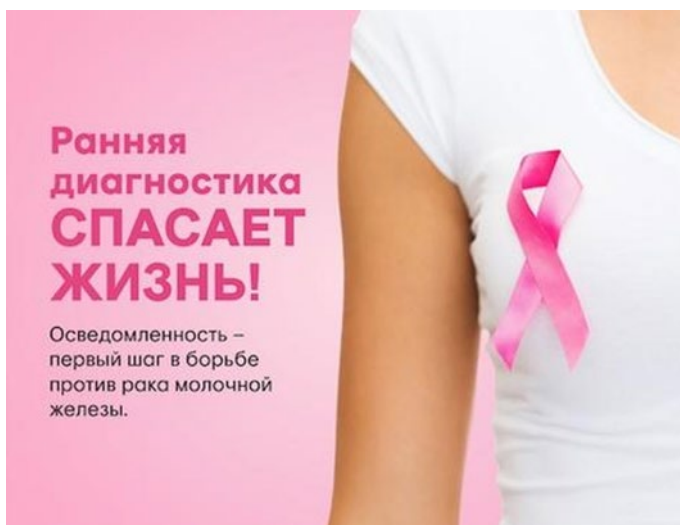


## Неделя борьбы с раком молочной железы



Ежегодно, 15 октября проводится Всемирный день борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы в структуре онкологических заболеваний женщин занимает 1-е место, причем заболеваемость постоянно растет. Согласно статистике ВОЗ, каждая седьмая женщина на планете подвержена этому заболеванию, и с возрастом его риск только возрастает. Ежегодно более 10 млн человек заболевают раком молочной железы. От рака груди умирают более 1 млн женщин в год. **Но в 94%**

**случаев ранняя диагностика рака молочной железы приводит к полному излечению.**

В Краснодарском крае заболеваемость раком молочной железы стоит на первом месте в структуре злокачественных новообразований у женщин. В нашем районе за 2021 год выявлено 11 случаев раков молочной железы, из них у 5 пациентов - на III и IV стадиях. Смертность составила 10% от всех онкологических заболеваний, и она растет с каждым годом. К сожалению, большое число женщин обращаются к врачу на поздних стадиях заболевания, когда помочь сохранить здоровье и жизнь очень сложно. Основная причина этой проблемы – отсутствие настороженности к своему здоровью и нежелание посещать врача.

Основной целью проведения недели борьбы против рака молочной железы является **информирование женщин о заболевании**. Важно рассказать им о том, насколько серьезен риск этого заболевания, а также о главном "оружии" против рака груди – регулярных обследованиях у врача, которые позволяют выявить заболевание на ранней стадии и сохранить жизнь и здоровье.

На сегодняшний день неизвестна причина возникновения рака молочной железы, однако существуют **факторы риска**, которые повышают вероятность развития данного заболевания:

- наследственность,
- алкоголь,
- лишний вес,
- недостаток физической активности,
- неправильное питание,
- сильный стресс,
- избыточное пребывание на солнце,
- механические повреждения груди,
- аборт (увеличивают риск до 1,5 раз),
- ранняя первая менструация (до 12 лет),
- поздние и малочисленные роды,
- краткосрочное кормление грудью,
- поздний климакс (после 55 лет) и т.д.

Для **профилактики** рака молочной железы следует регулярно проходить:

# Рак молочной железы:

## Ранняя диагностика спасает жизнь



Каждая четвертая женщина, которой диагностируется рак груди, моложе 50 лет

Заболевших женщин не были генетически предрасположены к развитию заболевания

# 70%

Вероятность излечения рака груди при постановке диагноза на ранней стадии

# 94%

- в возрасте 20-40 лет осмотры в смотровом кабинете 1 раз в год;
- ультразвуковое обследование молочных желез после 40 лет 1 раз в 2 года;
- рентгеновское профилактическое обследование молочных желез (маммографию) после 40 лет 1 раз в 2 года, после 50 лет – ежегодно;
- кроме того, каждый месяц, в первую неделю после окончания месячных, проводить самообследование груди (самостоятельное прощупывание, которое поможет выявить отклонения).

На ранней стадии рак молочной железы может протекать бессимптомно. По мере роста опухоли

возникают уплотнения или припухлости в молочной железе или подмышечной области, иногда — покраснения, жжение, изменение формы груди, шелушение кожи, мокнущие соски. **При выявлении изменений следует немедленно обратиться к врачу!**

В профилактике заболеваний молочной железы **очень важно:**

- не переохлаждаться; зимой и весной принимать препараты, содержащие витамины А, В1, В2, С, Е и микроэлементы – йод, селен; заниматься закаливанием;
- проводить курсы профилактического лечения и лечения обострений хронических заболеваний печени, щитовидной железы, репродуктивной системы;
- научиться справляться со стрессами;
- ввести в меню больше овощей и фруктов, ограничить прием высококалорийной пищи;
- проконсультироваться с врачом о мерах предохранения нежелательной беременности;
- ограничить пользование телевизором, компьютером, мобильным телефоном;
- отказаться от вредных привычек;
- ежегодное профилактическое обследование у семейного врача и гинеколога;
- своевременная диагностика рака груди спасает жизни. **Если диагноз поставлен на 1-й стадии, шансы на выздоровление максимально высоки (98%).**

На сегодняшний день добиться 100% защиты от рака груди не представляется возможным. Поэтому будьте внимательны, регулярно проходите обследования и делайте маммограмму. Своевременное выявление онкологии — верный шанс к её скорому излечению.

В течение недели с 10 по 14 октября 2022 г. в смотровых кабинетах районной поликлиники проводятся осмотры пациентов, обучающие занятия самообследования груди, индивидуальные беседы о правилах ведения ЗОЖ и ответственного отношения к своему здоровью. При выявлении предраковых состояний и подозрений на злокачественные новообразования выписываются направления на дообследование в онкологический диспансер.

**Дорогие женщины! Берегите себя!  
Эти простые меры профилактики помогут Вам сохранить здоровье!**

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева  
Н.С.*



# РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ - САМОЕ РАСПРОСТРАНЁННОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ЖЕНЩИН



ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ

## ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### ГРУППА РИСКА:

1. Наличие рака молочной железы или рака яичников у родственников первой линии: мать, сестра, дочь;
2. Наличие генетических мутаций: BRCA1, BRCA2, CHEK, NBS1, TP53;
3. Длительный приём оральных контрацептивов или прохождение заместительной гормональной терапии в менопаузе;
4. Ранее проведено облучение грудной клетки в любом возрасте.



**Женщины, входящие в группу риска, должны проходить профилактические осмотры молочной железы у гинеколога или онколога не реже 1 раза в год. Регулярность осмотров и объём диагностических мероприятий назначается лечащим врачом.**

### ВНЕ ГРУППЫ РИСКА:

1. До 39 лет включительно - 1 раз в год осмотр молочных желёз у гинеколога или онколога, 1 раз в год УЗИ молочных желёз, даже при отсутствии жалоб и симптомов. По назначению врача по показаниям маммография и МРТ молочных желёз.
2. С 40 лет - 1 раз в год осмотр молочных желёз у гинеколога или онколога, 1 раз в год УЗИ молочных желёз, 1 раз в два года маммографическое исследование. По назначению врача по показаниям МРТ молочных желёз.
3. Старше 50 лет - 1 раз в год осмотр молочных желёз у гинеколога или онколога, 1 раз в год УЗИ молочных желёз, 1 раз в год маммографическое исследование. По назначению врача по показаниям МРТ молочных желёз.



**Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические обследования. ПОМНИТЕ: рак молочной железы, выявленный на ранней стадии, излечим.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО41-00110-77/00384310 от 22.12.2021

344037, Российская Федерация, Ростовская область,  
г. Ростов-на-Дону, ул.14-я линия, 63  
www.rnioi.ru

# РАК ИЗЛЕЧИМ?

ПРОЦЕНТ ВЫЖИВАНИЯ

## ДА! Важно вовремя диагностировать!

Доказано, что 98% женщин выздоравливают, если РМЖ выявлен на ранней стадии и проведено соответствующее лечение.

Выживаемость зависит от стадии, на которой выявляется рак молочной железы. Приведены данные национального института рака (США) по пятилетней выживаемости пациентов с РМЖ, которые отражают среднестатистическую ситуацию и не учитывают особенности каждого конкретного случая.



98%



93%



72%



22%

## Самообследование



### Этап 1

Встаньте перед зеркалом прямо, опустите руки вдоль тела и внимательно осмотрите молочные железы. Они должны быть одинакового размера, симметричные.



### Этап 2

Повторите осмотр, подняв руки вверх.



### Этап 3

Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, пальцы правой руки держите плоско и легко, надавливайте ими на молочную железу, по спирали прощупывая всю поверхность.



### Этап 4

Прощупывание соска: сожмите сосок двумя пальцами и проверьте, нет ли выделений. То же самое проделайте и с левой молочной железой. Убедитесь, что в тканях молочной железы нет уплотнений.



### Этап 5

Лягте на спину и повторите самообследование по пункту 3 данной инструкции.



### Этап 6

Завершите осмотр прощупыванием подмышечных областей на предмет наличия вздутый и опухолей.

## Как снизить риск заболевания РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- **Выясните, были ли случаи заболевания у женщин Вашей семьи**
- **Регулярно проходите обследования у маммолога и гинеколога**
- **Периодически проводите самообследование молочных желез**
- **Делайте физические упражнения**
- **Не допускайте резких колебаний веса**
- **Не курите**
- **Не злоупотребляйте алкоголем**
- **Ешьте здоровую пищу**
- **Кормите ребенка грудью не менее 6 месяцев**
- **Опасайтесь солнца**

