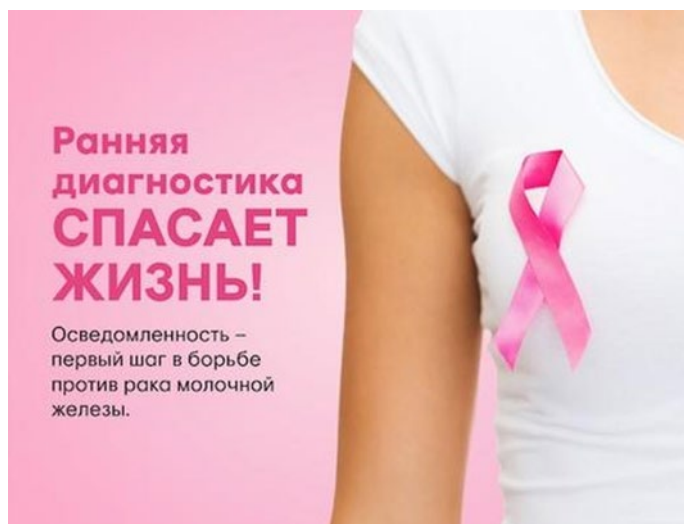


## Неделя борьбы с раком молочной железы



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 2022 год выявлено 22 случая раков молочной железы, из них у 3 пациентов - на**

**III и IV стадиях, смертность составила 10% (7 человек)** от всех онкологических заболеваний, и она растет с каждым годом. Всего на учете у онколога с данным диагнозом состоит 148 человек. 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,
- аборты (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:

- 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, мокнутие соска. **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 2 по 6 октября 2023 г. в смотровых кабинетах районной поликлиники проведутся 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 пациенты направляются к онкологу поликлиники.

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

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