

A close-up photograph of a woman's back and shoulder. She has long, wavy, light brown hair. A thick, vibrant pink ribbon is wrapped around her back, looping over her shoulder and down towards the bottom of the frame. The background is a solid, deep pink color with a subtle, repeating floral pattern.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ
И БУДЬ ЗДОРОВОЙ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



В настоящее время проблема онкологических заболеваний ОСТРО стоит не только в России, но и во всем мире. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что рак молочной железы является одним из наиболее распространенных онкологических заболеваний в мире, от которого умирают женщины. По мнению специалистов, занимающихся вопросами заболеваний молочных желез, рак молочной железы излечим, если обнаружен на ранней стадии. Вероятность полного излечения составляет 94%. Почти все женщины с нулевой стадией имеют обычную продолжительность жизни.

По данным Российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина:

- ежегодно в России почти 56 тысячам женщин ставится диагноз «рак молочной железы»
- за последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в России выросла на 64%
- болезнь стремительно молодеет: она все чаще обнаруживается у россиянок в возрасте до 40 лет
- каждая восьмая россиянка на протяжении жизни рискует заболеть раком молочной железы

Поэтому очень важно заботиться о своем здоровье и отслеживать любые изменения в организме. Известно, что 40% раковых заболеваний можно предотвратить при отказе от курения, здоровом питании и физической активности, а также профилактике заболеваний, которые могут привести к раку.

КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Никто определенно не может сказать, почему у одних женщин возникает рак молочной железы, а у других нет. Раком груди нельзя заразиться от другого человека. Существуют некоторые значимые факторы риска заболевания, которые приведены ниже:

- внутренние гормональные факторы – влияние гормона эстрогена (раннее наступление менструации (до 11 лет); позднее наступление менопаузы; поздние первые роды, отсутствие родов и/или грудного вскармливания после родов);
- ожирение;
- злоупотребление алкоголем;
- наследственный фактор – наличие рака молочной железы у матери, тети, сестры;
- радиационное облучение в раннем возрасте.

СИМПТОМЫ

Уплотнения в груди являются достаточно частым явлением, особенно у женщин в предменопаузе. Обычно они исчезают к концу вашего менструального цикла. Однако не стоит игнорировать изменения в вашей груди. Наиболее разумно в такой ситуации обратиться к врачу.

Основными симптомами, требующими обращения к врачу, являются: уплотнение или узел, которые не проходят; изменение формы груди, соска или вида поверхности кожи; любые необычные болевые или дискомфортные ощущения. Большинство таких проявлений НЕ являются раком груди. Но нужно помнить, что рак молочной железы часто протекает бессимптомно, при этом признаки заболевания нельзя увидеть или прощупать. Поэтому, чтобы убедиться, что это НЕ рак, необходимо пройти обследование.

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ?

Ранняя диагностика – самое лучшее средство защиты. Для этого следует использовать следующую программу раннего обнаружения рака груди: РЕГУЛЯРНЫЙ осмотр врача, маммографическое обследование (рентгеновский снимок груди), которое проводится после 40 лет, так как в этом возрасте молочная железа достаточно устойчива к радиации, и ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ самообследование.

РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР ВРАЧА

Заболеваниями молочной железы занимаются врачи различных специальностей: маммологи, хирурги, гинекологи, онкологи, рентгенологи, специалисты ультразвуковой диагностики.

В поликлинике, в женской консультации или рентгеномаммографическом кабинете общего назначения вы можете пройти осмотр. Как правило, врач осматривает и тщательно прощупывает молочные железы, подмышечные впадины и проводит беседу. Если во время осмотра выявлены какие-либо отклонения, доктор дает направление на дополнительное обследование.

МАММОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Среди существующих методов исследования молочной железы ведущее место занимает рентгеновская маммография, которая обладает бесспорным преимуществом выявлять непрощупываемые формы рака. При этом женщина в течение нескольких секунд испытывает компрессию молочных желез, которая необходима для получения высококачественных снимков. Маммограмма (снимок) делается для каждой молочной железы в двух проекциях (прямой и косой). В результате получается 4 снимка. Маммографическое обследование рекомендовано проходить в начале менструального цикла – с 5 по 12 день от его начала. Узнайте в вашей районной поликлинике, где можно пройти обследование, и получите соответствующее направление.

С помощью маммографии можно:

- выявить самые начальные признаки болезни;
- оценить степень распространенности процесса и характер роста опухоли, что важно для выбора способа лечения;
- оценить состояние второй молочной железы, что чрезвычайно важно для выбора лечения.

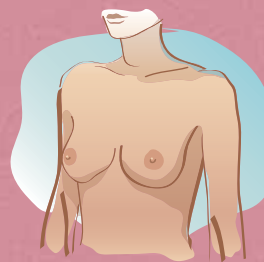
САМООБСЛЕДОВАНИЕ

Для наблюдения за любыми изменениями в груди необходимо каждый месяц в послеменструальный период проводить самообследование молочных желез. Если у вас еще продолжаются менструации, обследование груди следует проводить примерно на 5 – 12 день от первого дня менструации.

При осмотре и при ощупывании груди обращайте внимание на следующие изменения:

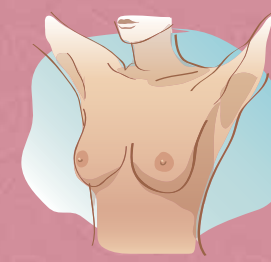
- изменения формы и размера груди;
- втягивание кожи или сосков;
- огрубение кожи в области груди и сосков;
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боли;
- выделение жидкости из соска;
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- покраснение, шелушение или воспалительные изменения груди.

КАК ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ



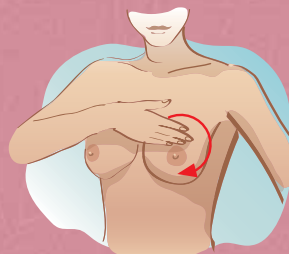
1.

- Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



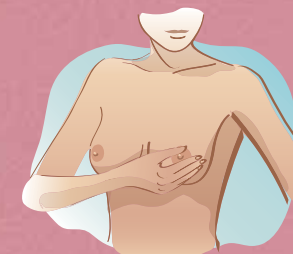
2.

- Потом с поднятыми руками.
- Обратите внимание на увеличение или уменьшение формы или размеров одной из молочных желез, втянутость, изменение цвета кожи.



3.

- Поднимите правую руку. Проведите пальцами левой руки по всем отделам правой железы, осторожно прощупывая возможные припухлости или утолщения.



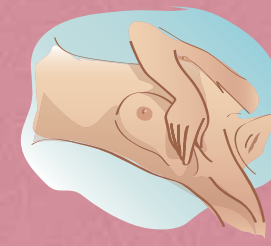
4.

- Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.
- Исследуйте левую молочную железу таким же способом.



5.

- Осмотр проводите лежа, при ощупывании правой молочной железы под правую лопатку положите небольшую подушку, а ладонь правой руки – под голову. Обследуйте правую молочную железу левой рукой.
- Прощупайте пальцами круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска. Исследуйте левую молочную железу таким же способом.



6.

- Прощупайте круговыми движениями левую подмышечную впадину.
- Исследуйте правую подмышечную впадину аналогично левой.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

20 – 40 женщины от 20 до 40 лет, даже при отсутствии жалоб, не реже 1 раза в 2 года должны посещать врача-маммолога и проходить осмотр и пальпацию молочных желез в смотровом кабинете в поликлинике, в женской консультации, фельдшерско-акушерском пункте или медсанчасти. Также 1 раз в месяц после менструации нужно проводить самообследование.



– 40 женщинам моложе 40 лет, даже при отсутствии жалоб, целесообразно проходить ультразвуковые обследования (УЗИ) молочных желез не реже одного раза в 2 года.



40 + здоровые женщины старше 40 лет, даже при отсутствии жалоб, должны проходить маммографию не реже 1 раза в 2 года.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН РАК ГРУДИ?

Если рак обнаружен на ранней стадии, у вас есть больше возможностей выбора методов лечения, которые максимально направлены на сохранение груди и меньшую травматизацию тканей. Сегодня многим женщинам, у которых обнаружен рак молочной железы, НЕ удаляют грудь. Даже если рак груди обнаружен не в ранней стадии развития, у вас есть возможность выбора метода лечения.

В настоящее время существует несколько вариантов лечения рака молочной железы: хирургический, лучевая терапия, химиотерапия, гормональное лечение. Выбор лечения зависит от многих факторов, которые определяются состоянием опухоли, ее распространенностью, общим состоянием организма и некоторыми другими показателями.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Регулярно проходите обследование.
- Делайте физические упражнения.
- Следите за весом. Резкие колебания в весе вредны для организма.
- Бросьте курить. Курение является причиной раковых опухолей.
- Кормите грудью своего ребенка в течение 6 месяцев после его рождения.
- Старайтесь разнообразить свою пищу.
- Ешьте как можно больше овощей и фруктов.
- Избегайте жирной пищи.
- Снизьте потребление продуктов, содержащих большое количество консервантов.
- Не злоупотребляйте алкоголем.
- Не злоупотребляйте солнцем и пользуйтесь средствами солнечной защиты.
- Соблюдайте правила безопасности и используйте средства защиты при работе с химическими веществами.

Позаботьтесь о себе сейчас и будьте здоровы!

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ МАММОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РФ
Москва, ул. Профсоюзная, 86
Справочная: (495) 333-91-20
<http://www.mcirr.ru/otdel/mc>

МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.А. ГЕРЦЕНА (МНИОИ)
Москва, 2-й Боткинский пр., 3
Справочная: (495) 945-88-55, 945-19-35 - секретарь; www.mnioi.ru

РОССИЙСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
ИМ. Н.Н. БЛОХИНА РАМН
Москва, Каширское шоссе, 24
Справочная: (495) 324-24-24, 324-19-19; www.ronc.ru

РОССИЙСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РАДИОЛОГИИ И ХИРУРГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
Санкт-Петербург, ул. Ленинградская, 70/4
Телефон: (812) 596-85-43 (регистратура), 596-85-47, 596-85-26. Факс: (812) 596-67-05
E-mail: contact@crir.ru <http://www.crir.ru>

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ОНКОЛОГИИ ИМ. Н.Н. ПЕТРОВА
Санкт-Петербург, ул. Ленинградская, 68
Телефон: (812) 596-86-55 (дирекция института),
596-86-03 (справочная 1-го хирургического маммологического отделения),
Регистратура поликлиники: (812) 596-89-37; (812) 596-65-14; www.niioncologii.ru

Данная брошюра подготовлена Институтом Здоровья Семьи в рамках программы «Женское Здоровье» при финансовой поддержке и участии фонда «Susan G. Komen for the Cure» и Благотворительного фонда «Распределительный Комитет «Джойнт».

Под редакцией руководителя Федерального Маммологического центра Минздравсоцразвития РФ, академика РАМН, профессора, доктора медицинских наук Рожковой Надежды Ивановны

При подготовке использованы материалы Федерального Маммологического центра Минздравсоцразвития РФ, спецвыпуск 2007 «Новости от Estee Lauder», National Cancer Institute (USA), материалы фонда «Susan G. Komen for the Cure», исследования по раку груди Института Здоровья Семьи, приказ Минздравсоцразвития России № 154 от 15.03.2006 г. «О мерах по совершенствованию медицинской помощи при заболевании молочной железой».

«При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29.03.2013 № 115-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации»»