

Профилактика рака молочной железы

12-18 октября 2026



- В 1993 г Всемирная организация здравоохранения объявила октябрь **месяцем борьбы против рака груди**
- С тех пор в октябре в разных странах мира проводится месяц повышения осведомленности в отношении рака молочной железы

- ✓ Повышение осведомленности женщин о рисках онкологических заболеваний
- ✓ Обучение методам ранней самодиагностики
- ✓ Развешение мифов и преодоление страха перед визитом к врачу

С годами инициатива получила название «Розовый октябрь» — по цвету ленты, которая стала символом борьбы с заболеванием

«Розовый октябрь» напоминает женщинам о важности заботы о своем здоровье и поддерживает пациенток с раком груди



Главная задача: чтобы каждая женщина услышала, что рак молочной железы (РМЖ) – это не приговор, если обнаружить его вовремя

Что такое рак молочной железы?

Это злокачественная опухоль железистой ткани, возникающая в результате бесконтрольного деления аномальных клеток

Три группы факторов риска рака молочной железы

**Основные факторы риска рака
молочной железы:**

1. Генетические
2. Репродуктивные
3. Гормональные и обменные
4. Внешняя среда и образ жизни

1. Обстоятельства, связанные с внешними воздействиями и образом жизни- на их исключение в первую очередь направлена профилактика
2. Наследственность, возраст и другие факторы, на которые нельзя повлиять
3. Факторы, роль которых до конца не доказана



Факторы риска рака молочной железы



Неуправляемые факторы риска (то, что нельзя изменить)

- ☐ Пол: женщины болеют в 100 раз чаще, хотя у мужчин РМЖ тоже встречается (около 1% случаев)
- ☐ Возраст: Риск увеличивается по мере старения
- ☐ Генетика: Мутации в генах BRCA1 и BRCA2 увеличивают риск в несколько раз
- ☐ Наследственность (случаи рака у близких родственников)

Управляемые факторы риска (то, на что можно повлиять)

- ☐ • Избыточный вес и ожирение (особенно в период менопаузы)
- ☐ Курение и регулярное употребление алкоголя
- ☐ Малоподвижный образ жизни
- ☐ Хронический стресс и отсутствие полноценного сна



Профилактика: самообследование молочной железы:

- **Цель самообследования** — повышение внимания женщин к состоянию груди и своевременному обращению к врачу при выявлении патологических изменений в молочных железах. При этом, важно помнить, что большинство находок при самообследовании не является злокачественной опухолью!
- Ежемесячное самообследование молочных желёз рекомендуют проводить всем женщинам начиная с 20 лет
- Если женщина еще менструирует, самообследование следует проводить раз в месяц на 7–10 день от первого дня начала менструации, когда проходят болезненность и набухание груди
- Если уже установилась менопауза или менструальные циклы стали нерегулярными, делать это необходимо раз в месяц в любое, но фиксированное время



ПРАВИЛА САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Самостоятельно проверять молочную железу на наличие узелков или каких-либо других изменений стоит раз в месяц после менструации. Домашнюю диагностику удобнее проводить, принимая ванну или находясь под душем. О любых изменениях, которые удалось обнаружить, стоит как можно быстрее рассказать врачу.

Самообследование проводится пошагово:

- шаг 1 – самоосмотр
- шаг 2 – самопальпация стоя
- шаг 3 – самопальпация лёжа
- шаг 4 – самопальпация под душем (дополнительная)



- Разденьтесь выше пояса и встаньте перед зеркалом.
- Поднимите руки вверх и заведите их за голову.
- Внимательно осмотрите молочные железы.
- Повернитесь правым, левым боком.
- Ощупайте молочные железы в положении стоя сложенными указательным, средним и безымянным пальцем. Начинайте с верхней наружной части груди и двигайтесь по часовой стрелке.
- Сожмите сосок двумя пальцами. Проверьте, выделяется ли из него что-нибудь.
- Снова ощупайте молочные железы — теперь в положении лежа.

70% случаев рака молочной железы выявляются пациентами самостоятельно в результате самообследования груди.



ИТАК, самообследование – ежемесячный ритуал женщины!

**ВРЕМЯ:
Занимает
всего 5-10
минут!**



1) Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



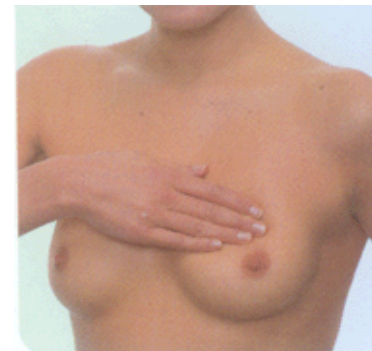
2) Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



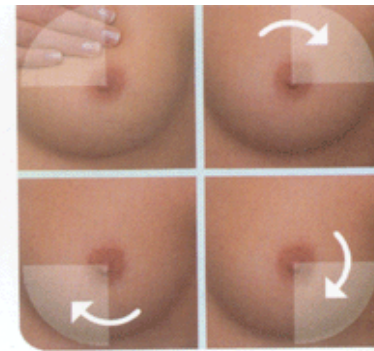
5) Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6) Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



3) В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4) Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



7) Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.



«Сигналы тревоги» рака молочной железы

Тревожные симптомы:

когда срочно нужен врач?

- ☐ Появление любого уплотнения или «узла» в груди или подмышкой
- ☐ Изменение формы, размера или контура молочной железы
- ☐ Втяжение кожи груди или соска
- ☐ Кровянистые или янтарные выделения из соска
- ☐ Изменение кожи («лимонная корка», покраснение, шелушение)



ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Золотой стандарт диагностики: Маммография

Что это: Рентгенологическое исследование молочных желез

- ☐ **Кому необходимо:** Всем женщинам старше 40 лет (даже при отсутствии жалоб).
- ☐ **Периодичность:** 1 раз в 1–2 года.
- ☐ Позволяет обнаружить опухоль за 2 года до того, как ее можно будет прощупать руками

+

УЗИ молочных желез

- ☐ Рекомендуется женщинам в возрасте до 40 лет
- ☐ Проводится в первую фазу менструального цикла (с 5 по 11 день)
- ☐ Применяется как дополнительный метод обследования при плотной ткани железы у более зрелых женщин



УЗИ молочных желез

- Проводится на 5-12 день менструального цикла
- Позволяет выявить и измерить объём опухоли
- позволяет определить опухолевидные изменения в тканях молочных желез даже при размерах менее 2-3 мм



- основной метод диагностики заболеваний молочной железы
- Может применяться в дополнении с маммографией
- В ряде случаев ультразвук по своей результативности превосходит маммографию:
 - при исследовании молочных желез у женщин, имеющих фиброзно-кистозную мастопатию;
 - при выявлении кист.
- используется для наблюдения за уже выявленными доброкачественными образованиями молочных желез
- Женщинам до 35 лет рекомендуется делать УЗИ, а не маммографию.
- **диагностика кист и образований в молочной железе, выявленных при пальпации и рентгеновской маммографии**
- **обследование молочной железы у беременных и кормящих матерей**
- **обследование молочной железы у женщин старше 30 лет**
- **оценка состояния силиконовых протезов молочной железы**
- **как дополнение к рентгеновской маммографии в группе женщин предменопаузального периода**

Маммография:

- Выполняется **по назначению врача или при профилактических осмотрах**
- **самый информативный метод** в обследовании молочных желез. Обязательно исследуются две молочные железы
- Осложнений и патологических реакций при исследовании не бывает
- Исследование проводить в 5-12 дни менструального цикла. Женщинам, находящимся в менопаузе, данное исследование проводят в любое время
- Исследование безопасно

- женщинам до 35-40 лет маммографию рекомендуется проводить только в случае подозрения на злокачественный узел
- при наличии в семейном анамнезе рака молочной железы маммографию рекомендуют уже с 35-ти летнего возраста проводить ежегодно
- в 40 лет рекомендуется сделать первую маммографию каждой женщине, если она не сделала ее раньше, чтобы оценить характер тканей молочных желез и иметь представление об их исходном состоянии при последующем наблюдении и проведении повторных маммографических исследований
- необходимо проводить маммографическое исследование 1 раз в 2 года (если врач не рекомендует чаще)



Профилактика в разные периоды жизни:

- ❑ **До 30 лет:** Ежемесячное самообследование + ежегодный осмотр гинеколога
- ❑ **30–40 лет:** Самообследование + УЗИ груди раз в год
- ❑ **После 40 лет:** Ежегодное/раз в 2 года прохождение скрининговой маммографии



Мифы о раке груди

Миф	Реальность
✓ Рак груди бывает только у пожилых	<i>Около 20% случаев выявляется у женщин до 50 лет</i>
✓ Если нет боли, значит, все в порядке	<i>На ранних стадиях рак никогда не болит</i>
✓ Удар или ушиб груди провоцируют рак	<i>Травма не вызывает рак, но может заставить женщину обратить внимание на уже существующее уплотнение</i>
✓ Размер груди влияет на риск развития рака	<i>Риск одинаков как для «пышной», так и для маленькой груди</i>
✓ Бюстгалтеры с косточками вызывают рак	<i>Научных доказательств этой связи нет</i>



Профилактика рака молочной железы

- - излечение дисгормональных заболеваний молочных желез и хронических заболеваний придатков матки
- - предупреждение и лечение заболеваний печени, гипотиреоза, атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета
- - потребление животного жира в количестве, не превышающем 20% от общей калорийности пищи, предпочтение следует отдавать растительным жирам
- - достаточное насыщение пищи овощами, фруктами и продуктами, богатыми витамином А и каротиноидами



Долгосрочный прогноз и жизнь после лечения

- ❑ Современная медицина способна полностью излечивать РМЖ на ранних стадиях
- ❑ Важно регулярное наблюдение даже после успешного завершения терапии для исключения рецидивов
- Диагноз перестал быть приговором. Сегодня миллионы женщин ведут полноценную, долгую и счастливую жизнь после победы над раком.



Роль диспансеризации

Программа диспансеризации в РФ включает обязательный бесплатный скрининг молочных желез для женщин соответствующих возрастов



Наш канал в МАХ



Черниговская ЦРБ

id2533001523_gos



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы,
комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со
своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

