

# ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## Что такое рак молочной железы?

Рак молочной железы (РМЖ) – это злокачественная опухоль, возникающая из эпителиальных клеток молочной железы. Ежегодно в Республике Беларусь регистрируется около 4000 новых случаев РМЖ. Наиболее часто болезнь развивается у женщин в возрасте старше 50 лет, но может возникнуть и у более молодых. Пик заболеваемости приходится на 6-е десятилетие жизни

Часто причиной запущенного процесса является позднее обращение к врачу из-за боязни услышать «роковой» диагноз

### Помните!

- рак молочной железы – самая частая злокачественная опухоль женского населения в мире, в т.ч. Республике Беларусь
- рак молочной железы – это диагноз заболевания, а не смертный приговор
- залогом успешного лечения является ранняя диагностика заболевания

### Знайте: распознать болезнь на ранней стадии и излечить ее возможно!

Факты: эффективность терапии зависит от своевременности установления диагноза и начала терапии:  
– при I–II стадиях она достигает 85% (т.е. на ранних стадиях процесса удается излечить 85 пациенток из 100)  
– при III стадии возможно излечение около 57% пациенток  
– при IV стадии – 13%

### Факторы риска

### рака молочной железы

- Пол, возраст
- Генетическая предрасположенность
- Семейная и личная история РМЖ
- Плотность ткани МЖ
- Раннее появление месячных (< 12 лет), поздняя менопауза
- Облучение грудной клетки в детском, юношеском или молодом возрасте
- Атипичная гиперплазия молочной железы
- Отсутствие родов, рождение первенца после 30 лет
- Гормональная терапия для предупреждения беременности и в постменопаузе
- Обильное потребление красного мяса и жиров
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела/ожирение
- Злоупотребление алкоголем, курение

### Следите за состоянием своих молочных желез

Ежемесячно на 5–8 день менструального цикла проводите самообследование груди. Оно помогает своевременно обнаружить изменения в молочной железе

### Немедленно обратитесь к врачу при выявлении следующих признаков:

- Изменение контура, размера и формы молочной железы
- Наличие опухоли в молочной железе или подмышечной впадине
- Изменение кожного покрова молочной железы (покраснение, морщинистость или втяжение кожи)
- Наличие кровянистых выделений из соска
- Изменения соска (втяжение, отклонение в сторону, мокнутие)

### Основным и наиболее точным методом раннего выявления рака молочной железы является маммография

Маммография – рентгенологическое исследование молочных желез, позволяющее выявлять патологические изменения на ранних стадиях. Скрининговое маммографическое обследование выполняется женщинам в возрасте 50–69 лет с интервалом в 2 года. Это самый эффективный и признанный во всем мире метод массового обследования молочных желез, позволяющий убедиться в том, что женщина здорова, или выявить патологию молочной железы на ранней стадии

### УЗИ молочных желез – диагностический метод, рекомендованный для молодых женщин

Ультразвуковое исследование (УЗИ) – эффективный метод контроля за состоянием молочных желез у молодых женщин, которым рентгенологическое исследование не показано. Для своевременного выявления патологических процессов в молочной железе УЗИ рекомендуется выполнять женщинам в возрасте до 50 лет с частотой 1 раз в год. Маммография и ультразвуковое исследование молочных желез являются взаимодополняющими диагностическими методами. Если после выполнения этих исследований диагноз остается неясным, может быть использована магнитно-резонансная томография молочных желез (МРТ). С целью точного определения характера образования применяется биопсия

### Действуйте:

- Ежемесячно проводите самообследование молочных желез
- При выявлении любых изменений в молочных железах незамедлительно обращайтесь к врачу
- Участвуйте в программе маммографического скрининга
- Проходите УЗИ молочных желез не реже 1 раза в год