



15 ОКТЯБРЯ – Всемирный день борьбы против рака молочной железы

В 1993 году Всемирная Организация Здравоохранения объявила октябрь месяцем борьбы с этим заболеванием, а 15 октября - Всемирным днём борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы (РМЖ) - самое распространенное онкологическое заболевание у женщин и 2-ое после рака легкого в популяции в целом.

- ✚ Согласно статистике, каждая восьмая женщина имеет шанс заболеть раком груди
- ✚ Данное заболевание приводит к утрате трудоспособности или летальному исходу активной части женского населения.
- ✚ Последнее десятилетие прослеживается чёткая тенденция – РМЖ заметно молодеет, причём, в молодом возрасте чаще всего встречаются агрессивные опухоли, ассоциированные с генетическими мутациями.
- ✚ В 2020 году во всем мире зарегистрировано 2,3 млн. женщин с диагнозом РМЖ и 685 тыс. смертей.
- ✚ В России ежегодно заболевает более 70 тыс. женщин, их средний возраст - 61,5 года.

МИФЫ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:



Не болит = не рак!

Большая часть злокачественных образований на начальных стадиях заболевания не вызывает болевых ощущений.



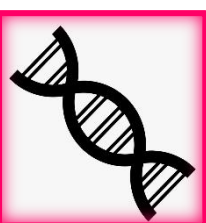
Образование в груди = рак!

До 90% образований молочной железы не являются злокачественными. Наиболее часто встречаются доброкачественные - фиброаденомы и кисты, а также инфекции.



Рак груди = болезнь старых!

7% заболеваний приходится на женщин в возрасте до 40 лет.



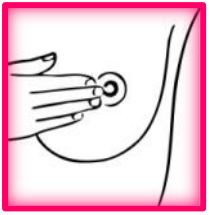
РМЖ = наследственная болезнь!

Только 5-10% случаев приходится на наследственную поломку генов, до 65% случаев - РМЖ случайный или спорадический.



У мужчин не бывает рака груди!

Реже, но бывает: на 100 женских болезней приходится 1 случай мужской. Смертность выше, чем у женщин, главным образом, из-за поздней диагностики.



Самостоятельного контроля достаточно для диагностики рака!

Ежемесячная самодиагностика важна, но она не может заменить инструментальные методы.

ФАКТОРЫ РИСКА

Рак молочной железы начинается, как и все остальные виды рака, в результате мутации клеток. Клетки начинают делиться и расти ненормальным образом, что приводит к развитию опухоли. Но, почему у некоторых людей эти мутации возникают, и они заболевают раком груди, а другие - нет, не совсем понятно. Сегодня принято считать, что РМЖ вызван сочетанием множества различных факторов. Условно эти факторы делят на 2 группы: риски, связанные с образом жизни и риски, на которые мы не можем повлиять:



Наличие аборт



Отсутствие родов



Отказ от кормления грудью

1 группа:



Курение



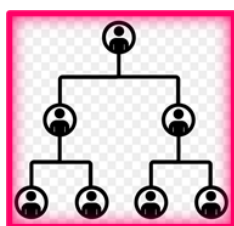
Алкоголь



Ожирение



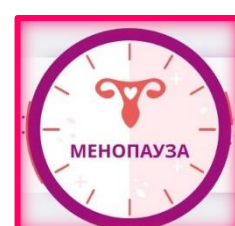
Гиподинамия



Наследственность



Раннее менархе



Поздняя менопауза

2 группа:

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

Регулярное (на 5-12 день каждого менструального цикла) самообследование груди поможет женщине заметить любое даже малозаметное изменение на коже или в структуре молочной железы. Включает в себя 2 главных приема: осмотр стоя у зеркала и лежа на твердой поверхности, а также и ощупывание молочной железы или пальпацию.

1) Осмотр перед зеркалом:



Руки вдоль тела



Руки разведены в стороны

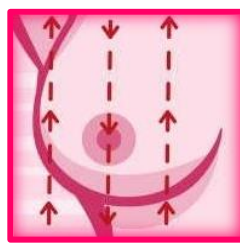


Руки подняты над головой

2) ПАЛЬПАЦИЯ (ощупывание) стоя и лежа на твердой поверхности:



По часовой стрелке



Снизу вверх и
обратно по вертикали



Радиально,
сжать сосок

ЧТО должно насторожить?

- ✚ Болезненности при прощупывании
- ✚ Втяжение соска, выделения из него
- ✚ Изменение цвета соска или ареолы
- ✚ Изменение кожи груди
- ✚ Прощупываемое уплотнение в груди
- ✚ Тянущие боли
- ✚ Воспаленность подмышечных лимфоузлов
- ✚ Видимые изменения в очертаниях груди
- ✚ Отечность тканей железы
- ✚ Травмы груди

При выявлении данных симптомов необходимо сразу обратиться к врачу гинекологу (или маммологу), который назначит дополнительные обследования.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ



УЗИ молочных желез:

Рекомендовано для женщин в возрасте 20-40 лет. Оно позволяет выявлять мелкие объекты диаметром до 3 мм. Широко применяется при обследовании пациенток с имплантами молочных желез.



Маммография:

Информативный, доступный и точный метод диагностики патологии молочных желез. Абсолютно безболезненное и малодозное рентгенологическое исследование, проводится на цифровом маммографе в 2 проекциях. Рекомендуется женщинам старше 40 лет.



Магнитно-резонансная томография:

Сегодня считается наиболее информативным методом. Основан на воздействии магнитного поля на определенный участок органа. Без хирургического вмешательства и просвечивания рентгеном дает детальное изображение внутренних структур молочных желез и кровеносных сосудов, позволяет обнаружить очаги до 3-5 мм на самых ранних этапах патологического развития.



Морфологическое исследование:

Достоверно подтверждает или опровергает диагноз новообразования молочных желез. В его составе - цитологический, гистологический и иммуно-гистохимический методы изучения опухолевой ткани.

СТАДИИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- ✚ Стадия 0: «Рак на месте». Опухоль находится там, где возникла изначально, не распространяется в соседние ткани.
- ✚ Стадия 1: Опухоль не более 2 см, не прорастает за пределы молочной железы, но могут обнаруживаться небольшие очаги в близлежащих лимфоузлах.
- ✚ Стадия 2: Опухоль размерами 2–5 см, которая более агрессивно распространяется в регионарные лимфоузлы.
- ✚ Стадия 3: Опухоль распространяется в подмышечные и внутригрудные лимфоузлы, прорастает в стенку грудной клетки, в кожу.
- ✚ Стадия 4: Отдаленные метастазы в печени, костях, головном мозге и др. органах.

ЛЕЧЕНИЕ

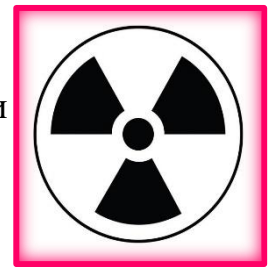
Выбор метода лечения планируется всегда индивидуально, с учетом основных прогностических факторов: клинических – возраста, состояния овариально-менструальной функции, размера и локализации первичной опухоли, стадии заболевания, степени распространенности опухолевого процесса. Учитываются также и морфологические данные: гистологический и иммуно-гистохимический вариант опухоли, количество пораженных метастазами регионарных лимфатических узлов, степень злокачественности опухоли и другое. Лечение делят на 2 компонента:

1) Локальное воздействие:



Хирургическое
вмешательство

Лучевая терапия
до и после операции



2) Системное воздействие:



Химиотерапия



Гормонотерапия



Таргетная терапия

ПРОФИЛАКТИКА

- ✚ Ежегодно проходите профилактический осмотр
- ✚ 1-2 раза в год посещайте врача гинеколога
- ✚ На 5-12 день каждого менструального цикла самостоятельно обследуйте грудь
- ✚ Обращайтесь к врачу при появлении первых изменений в молочной железе
- ✚ С 20 до 40 лет ежегодно выполняйте УЗИ молочных желез
- ✚ После 40 лет 1 раз в 2 года проводите маммографию
- ✚ Контролируйте вес и уровень сахара крови
- ✚ Избегайте стресса, недосыпания, психо-эмоциональных перегрузок
- ✚ Откажитесь от вредных привычек, ведите здоровый образ жизни