

**Из всех онкологических заболеваний у женщин рак молочной железы занимает первое место по распространенности и смертности. У мужчин данное заболевание встречается в среднем в 100 раз реже.**

## ПОЧЕМУ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Главную опасность представляют **отклонения в гормональном фоне**, прежде всего связанные с действием **эстрогенов** в женском организме. Именно эти гормоны стимулируют процессы клеточного роста в тканях молочных желез, что в свою очередь увеличивает вероятность мутации в клетках и может привести к развитию злокачественного новообразования.

### В ГРУППЕ РИСКА ЖЕНЩИНЫ:

- с ранним началом менструации – до 12 лет;
- с поздним наступлением менопаузы – в возрасте 55 лет и старше;
- нерожавшие или имевшие первые роды после 35 лет;
- не кормившие грудью;
- использующие гормональные препараты более 5 лет – как в качестве контрацептивов, так и с целью заместительной гормонотерапии.

Развитие заболевания происходит длительно и поначалу может не иметь каких-либо внешних проявлений.

### ПРИЗНАКАМИ РАКА МОГУТ БЫТЬ:

- изменение цвета, формы или размера молочной железы (асимметрия и отечность);
- изменение цвета или формы соска, его втяжение;
- наличие выделений из соска, в том числе следы на белье;
- любые изменения кожи в области молочной железы и соска;
- уплотнение в молочной железе;
- боли в молочной железе или в области соска;
- увеличение подмышечных и надключичных лимфатических узлов.

### ТАКЖЕ РАЗВИТИЮ БОЛЕЗНИ СПОСОБСТВУЮТ:

- наличие доброкачественных заболеваний молочной железы, таких как мастопатия;
- различные гинекологические заболевания (синдром поликистозных яичников, эндометриоз и др.);
- заболевания щитовидной железы, сопровождающиеся снижением ее функции (гипотиреоз);
- возраст старше 60 лет – происходит общее накопление мутаций в клетках;
- генетическая предрасположенность;
- внешние воздействия – радиационное излучение или контакт с канцерогенами приводят к прямому повреждающему действию на клетки молочной железы;
- употребление алкоголя – этанол, содержащийся в спиртных напитках, оказывает токсическое действие на клетки, повреждая ДНК, и повышает активность ферментов, ответственных за образование эстрогенов;
- наличие избыточной массы тела – жировая ткань образует эстрогены, а также некоторые другие вещества, которые сами дополнительно могут стимулировать рост раковых клеток;
- нерациональное питание – недостаток в пище насыщенных жиров, растительной клетчатки, витаминов и микроэлементов снижает защитные силы организма;
- низкая физическая активность – способствует замедлению обмена веществ, может приводить к увеличению массы тела, а также снижает активность иммунной системы.

**ВАЖНО СВОЕВРЕМЕННО ОБНАРУЖИТЬ ОПУХОЛЬ, ПОСКОЛЬКУ НА РАННИХ СТАДИЯХ РАК ГРУДИ ИЗЛЕЧИМ В 90% СЛУЧАЕВ.**

### ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

#### 1. Ведите здоровый образ жизни.

Отказ от курения, рациональное питание, нормализация веса, регулярные физические нагрузки – всё это снижает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака молочной железы.

#### 2. Регулярно посещайте врача-гинеколога.

Своевременное лечение гинекологических заболеваний и коррекция нарушений гормонального фона уменьшают риски возникновения рака молочных желез.

Препараты, содержащие половые гормоны, важно использовать только по назначению врача и под его наблюдением.

#### 3. Придерживайтесь грудного вскармливания.

Во время кормления грудью уровень эстрогена существенно снижается, и сокращается число клеток молочной железы, которые могут стать злокачественными.

#### 4. Ежемесячно проводите самоосмотр.

Самообследование необходимо проводить всем женщинам в возрасте от 35 лет или ранее при наличии дополнительных рисков.

Процедуру нужно выполнять в период с 5-го по 12-й день после начала месячных, для женщин в менопаузе – в любой день.

#### 5. Ежегодно проходите диспансеризацию или профилактические осмотры.

В соответствии с полом и возрастом бесплатно проводится ряд мероприятий, направленных на раннее выявление различных заболеваний, в том числе и рака молочной железы:

- анкетирование, уточняющее наличие факторов риска и ранних симптомов заболеваний;
- осмотр фельдшером, акушеркой или врачом акушером-гинекологом – всем женщинам с 18 лет 1 раз в год;
- маммография – женщинам в возрасте от 40 до 75 лет включительно 1 раз в 2 года;
- дополнительно по показаниям – прием врача-гинеколога или онколога.

Для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра можно обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления к участковому терапевту или в кабинет медицинской профилактики.



## КАК ПРОВОДИТЬ САМООСМОТР?



■ Разденьтесь, тщательно проверьте белье на предмет наличия выделений из сосков.



■ Встаньте перед зеркалом. Внимательно осмотрите обе молочные железы сначала с опущенными вдоль тела руками, затем заведя их за голову. Обращайте внимание на любые изменения на коже, ямки, складки, асимметрии.



■ Опустите одну руку и исследуйте ей молочную железу с противоположной стороны. Двигайтесь плавными надавливаниями пальцев от периферии к центру по спирали. Поочередно обследуйте правой рукой – левую молочную железу, левой рукой – правую. Повторите осмотр лежа на спине на ровной и твердой поверхности.



■ Осмотрите соски – нет ли втяжения, деформации или асимметрии. Затем осторожно сожмите сосок и посмотрите, как он восстанавливается, есть ли выделения из соска.



■ Прощупайте подмышечные и надключичные впадины, проверяя, нет ли там уплотнений или увеличенных лимфоузлов.



**При наличии любых изменений в молочной железе или при возникновении ощущений, не свойственных предыдущему самоосмотру, следует немедленно обратиться к врачу.**

Важно помнить: даже если при самообследовании молочных желез не было выявлено каких-либо отклонений, необходимо регулярно проходить профилактические обследования.

Эти меры предосторожности позволяют вовремя заметить раковую опухоль, когда лечение максимально эффективно и успешно.



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

тел. (8332) 38-90-17  
e-mail: medprof43@mail.ru  
www.prof.medkirov.ru

2022 год



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

# Профилактика рака молочной железы

