

Неделя борьбы с раком молочной железы

Неделя борьбы с раком молочной железы
13 – 19 октября



Рак молочной железы: особенности распространенности

Рак молочной железы – злокачественное новообразование молочной железы

- ❑ В России рак молочной железы занимает 1-ое место в структуре онкологической заболеваемости и смертности женщин
- ❑ Заболеваемость раком молочной железы увеличивается с возрастом, начиная с 40 лет, и достигает пика в 60-65 лет.
- ❑ Заболеваемость растёт почти на 4% ежегодно.
- ❑ Смертность от рака молочной железы в России не снижается из-за выявления заболевания в поздние сроки.
- ❑ Средняя 5-летняя выживаемость у больных раком молочной железы составляет 55%.
- ❑ Для женщин 20-44 лет рак молочной железы – главная причина смерти и инвалидности.

Три группы факторов риска рака молочной железы

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**

Основные факторы риска рака молочной железы:

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

Факторы риска , связанные с внешними воздействиями и образом жизни

- **Низкий уровень физической активности.** Ученые обнаруживают всё больше доказательств того, что этот фактор повышает риск развития злокачественных опухолей груди. В то же время, достоверно известно, что регулярные физические упражнения помогают снизить риск, особенно в постменопаузе.

Неизвестно, каким образом физическая активность способствует профилактике рака. Считается, что это происходит за счет нормализации веса, обменных процессов, гормонального фона, снижения уровня воспаления в организме. По поводу продолжительности и регулярности упражнений нет конкретных рекомендаций, но многие эксперты утверждают, что даже занятия по два часа в неделю принесут пользу.

- **Избыточная масса тела и ожирение.** Лишний вес как фактор риска развития рака груди начинает сильнее всего действовать в постменопаузе. У женщины репродуктивного возраста гормоны эстрогены вырабатываются в яичниках. После менопаузы эту функцию в основном берет на себя жировая ткань. Если жира в организме много, то и гормонов будет вырабатываться больше. И это может способствовать росту злокачественной опухоли. Кроме того, у людей с лишним весом повышается уровень инсулина.



Факторы риска , связанные с внешними воздействиями и образом жизни

- **Употребление алкоголя.** Риск увеличивается параллельно тому, как часто и в каких количествах женщина употребляет спиртное:
 - при употреблении 14 г этилового спирта в день риск повышается на 7–10% по сравнению с непьющими;
 - при употреблении 28–42 г этилового спирта в день – на 20%.
- **Возраст, в котором женщина родила первого ребенка, и количество беременностей.** В целом у женщин, впервые родивших после 30 лет, риск развития рака молочной железы несколько выше. А первая беременность в молодом возрасте и несколько беременностей связаны с более низким риском.
- **Отсутствие грудного вскармливания.** Исследования показывают, что кормление ребенка грудью несколько снижает риски, особенно если оно продолжается более года. Механизм такого защитного эффекта не изучен. Возможно, это связано с тем, что за счет длительного грудного вскармливания сокращается общее число менструальных циклов в течение жизни.



Репродуктивные факторы риска рака молочной железы

Риск развития рака молочной железы повышен при:

- раннем менархе (первое менструальное кровотечение) (до 11-летнего возраста),
- поздней менопаузе (после 50-55-летнего возраста),
- отсутствии беременностей,
- бесплодии,
- поздних первых родах (после 30 лет)
- небольшом числе беременностей и родов (1-2)
- маленьком периоде кормления грудью (до 5 месяцев)
- искусственных и самопроизвольных абортах

Факторы риска рака молочной железы с недоказанной ролью

- Некоторые факторы, вероятно, повышают риск развития рака молочной железы, но их роль пока недостаточно изучена и не доказана окончательно:
 - особенности питания;
 - курение;
 - воздействие веществ, которые находятся во внешней среде, пластике;
 - работа в ночную смену.

Профилактика рака груди сводится к тому, чтобы максимально **исключить факторы из первой группы**. Нужно вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, регулярно заниматься спортом, поддерживать нормальный вес, принимать контрацептивы и гормональные препараты во время менопаузы с осторожностью, строго в соответствии с рекомендациями врача.

«Сигналы тревоги» рака молочной железы:

- плотный узел в молочной железе
- изменение очертаний железы
- приподнятость железы
- складки или углубления на коже
- втяжение соска
- кожа, напоминающая корочку лимона
- кровянистые или другие выделения из соска



Типы рака молочной железы

□ Типы рака молочной железы

Виды рака молочной железы делятся на две группы: протковые и железистые.

- **Протоковый рак** встречается чаще. Он может быть внутриэпителиальным (in situ) и инвазивным. У внутриклеточного протокового рака молочной железы более благоприятный прогноз, он редко дает метастазы и излечивается в 98% случаев. Инвазивный же вариант опухоли склонен к неконтрольному росту и генерализации процесса.
- **Железистый рак** может быть дольковым (инвазивная лобулярная карцинома) или произрастать из других клеток железистой ткани. Для долькового рака нередко характерен мультицентричный рост. Скорость увеличения в размерах и сроки метастазирования форм узлового рака груди зависят от степени дифференцировки опухоли молочной железы.



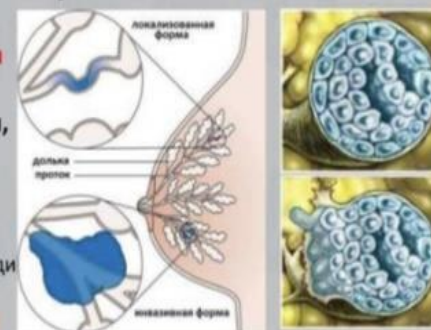
Какие типы рака молочной железы чаще всего встречаются?



1. Протоковый рак груди (карцинома):

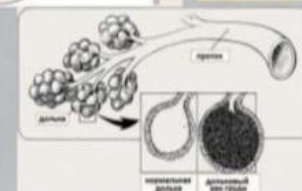
рак молочной железы, возникающий из клеток, выстилающих млечные протоки

у 7 из 10 женщин с раком груди



2. Дольковый рак груди: Рак молочной железы, развивающийся из клеток, выстилающих дольки

у 1 из 10 женщин с раком груди



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 желез 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 установлена менопауза или менструальные циклы стали нерегулярными, делать это необходимо раз в месяц в любое, но фиксированное время



ПРАВИЛА САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Самообследование проводится пошагово:

шаг 1 – самоосмотр

шаг 2 – самопальпация стоя

шаг 3 – самопальпация лёжа

шаг 4 – самопальпация под душем (дополнительная)

Самостоятельная диагностика

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.



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.

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.

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

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

7 Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога.

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

- 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.

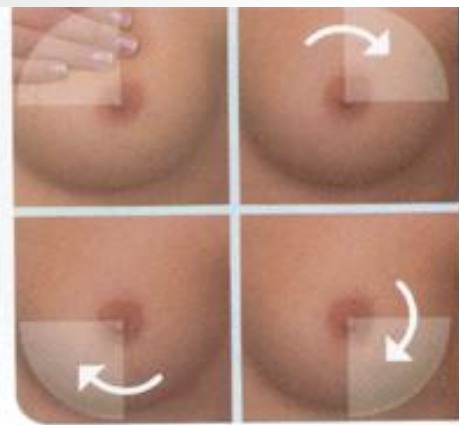


1) Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.

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



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.



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.



7) Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.



ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

УЗИ молочных желез

- 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.
- Предпочтение УЗИ отдается у женщин до 40 лет,
- является ведущим методом исследования молочных желез во время беременности и в период кормления грудью

- 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.

Показания к назначению УЗИ молочных желёз:

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

Маммография показана:

- женщинам в возрасте 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 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**

Наш Телеграмм-
канал

t.me/crb25



@CRB25



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

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

