



**Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)**

**С 14 по 20 октября 2024г. в России проводится Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)**

**Рак молочной железы (РМЖ)** – это одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний не только в России, но и по всему миру.

Рак молочной железы – заболевание, при котором патологические клетки в тканях молочной железы начинают бесконтрольно делиться и образуют опухоль. В отсутствие лечения опухоль может распространиться на другие участки тела и привести к смерти.

**Основной симптом** – это наличие опухоли, которая обычно не вызывает болевых ощущений. Её можно обнаружить при самостоятельном прощупывании молочных желез.

Опухолевые клетки рака молочной железы начинают расти в молочных протоках и/или дольках железистой ткани.

Самая ранняя форма (так называемый «рак на месте»– **in situ**) не является жизнеугрожающей. Клетки опухоли могут распространяться в прилежащие ткани молочной железы (инвазия). По мере дальнейшего роста опухоли возникает объемное образование или уплотнение.

**Инвазивный рак** может распространяться в близлежащие лимфатические узлы или другие органы (метастазировать). Метастазирование может привести к летальному исходу.

Выбор лечения зависит от индивидуальных особенностей пациента, типа опухоли и степени ее распространения. Лечение является комбинированным и включает хирургическое вмешательство, лучевую терапию и прием препаратов.

При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.

Те или иные формы опухолей молочной железы (а их свыше 30 видов) могут встречаться у половины женского населения (т.е. у каждой второй женщины старше 30 лет). К счастью, подавляющее большинство их доброкачественные и не угрожают здоровью.

Известны и другие **изменения молочных желез**, на которые также необходимо обратить внимание каждой женщине:

- изменение размера, кожи молочной железы (деформация, сморщивание, покраснение, наличие «вмятин» и «впадин»);
- изменения соска (втянутость, изменение положения и формы соска, сыпь на соске или вокруг него, кровянистые выделения из соска);
- припухлость и постоянная боль в участке молочной железы или в подмышечной впадине.

**Основными факторами развития рака молочной железы являются:**

- наличие рака молочной железы у близких родственниц (матери, дочери, родной сестры);
- ранее (до 12 лет) начало месячных и позднее (после 50 лет);
- наступление менопаузы;
- отсутствие родов,
- поздний срок наступления первой беременности (позже 30 лет);
- избыточный вес;
- злоупотребление алкоголем.

**Наличие факторов риска должно насторожить женщин и побудить к проведению:**

- регулярного самообследования молочных желез (1 раз в месяц через 7-10 дней после окончания менструаций);
- периодических консультаций у врача-маммолога с целью своевременного обнаружения и лечения опухоли груди;
- маммографии молочных желез;
- ежегодного профилактического медицинского осмотра.

**Профилактика рака молочной железы должна быть обязательной для всех женщин:**

- ведение здорового образа жизни;
- правильное и сбалансированное питание;
- женщина должна чаще рожать и дольше кормить грудью ребенка;
- избегать стрессов и конфликтных ситуаций;
- злоупотребления алкоголем, курением и т.д.

## КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



■ Пройти регулярное профилактическое обследование.  
**Женщинам старше 40 лет необходимо один раз в 2 года проводить маммографию. С 20-40 лет – ежегодное УЗИ молочных желез.**



■ Проводить систематическое самообследование груди.



■ Обращаться к врачу при появлении первых изменений в молочной железе.



■ Контролировать вес, сахарный диабет и другие эндокринные болезни.



■ Принимать оральные контрацептивы только после консультации врача и обследования.



■ Избегать стресса, недосыпания, психо-эмоциональных нагрузок.



■ Отказаться от вредных привычек.



**ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ОБЪЕМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИЛИ ДРУГИХ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**

**Берегите себя и своих близких!**

**Будьте здоровы!**