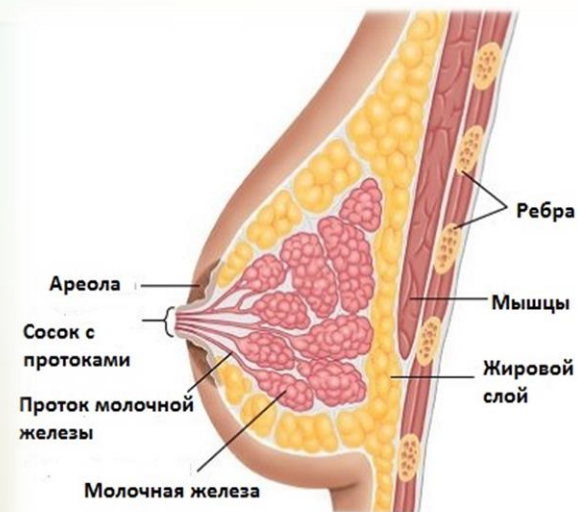


# Что такое рак молочной железы

**Рак молочной железы** - злокачественное образование железистой ткани молочной железы, наиболее частая форма рака у женщин.

Рак молочной железы возникает, когда клетки молочной железы вследствие мутаций начинают бесконтрольно делиться и распространяться в окружающие ткани.

Эти клетки формируют опухоль.



## **Актуальность проблемы обусловлена:**

- широким распространением заболевания среди женского населения;
- лидирующими позициями по показателям заболеваемости и смертности среди женского населения и их неуклонным ростом;
- поражением наиболее социально-активной и трудоспособной части населения.

**Рак молочной железы является самым распространенным онкологическим заболеванием среди женщин во всем мире. На его долю приходится **19% всех случаев** заболевания раком среди женщин.**

**В 2020 году в мире заболело раком молочной железы более **2,2 млн.** человек и более **680 тыс.** умерло от этого заболевания. Каждая **8-я** женщина имеет риск получить диагноз **рак молочной железы****

**Заболеваемость и смертность от этой болезни  
за 30 лет XX века выросли в 4 раза:  
в 1970 г. стандартизованные показатели  
заболеваемости и смертности на 100 тыс. населения  
составляли 9,6 и 4,2;  
в 2000 – 38,3 и 17,2 соответственно.**

**В последующие годы отмечается дальнейший рост  
заболеваемости:**

**за последние годы заболеваемость  
раком молочной железы в России  
увеличилась  
более чем на 20%,  
ежегодно регистрируется более 65 тысяч  
новых случаев заболевания**



## Структура заболеваемости женского населения Омской области в группе органов женской репродуктивной системы, по данным 2021 года



**В структуре  
заболеваемости  
злокачественные  
новообразования  
органов женской  
репродуктивной  
системы рак молочной  
железы занимает  
I место (57,6% от всех  
случаев)**

# Какие же факторы способствуют развитию патологических процессов в молочных железах?

- генетическая предрасположенность (раковый семейный анамнез, гинекологический анамнез); возраст;
- дисбаланс половой системы (раннее половое созревание, воспалительные заболевания, инфекции, контрацепция, последствия прерывания беременности, бесплодие, другое);
- отсутствие организации режима дня, полноценного отдыха, питания, деторождения, отказ от кормления грудью как следствие участия женщин в общественном производстве, изменения статуса;



- характер питания: преобладание животных жиров, недостаток овощей и фруктов, большое количество кофе;
- употребление алкоголя и курение;
- солнечный свет, воздействие УФ-лучей;
- травмы молочных желез (спорт, транспорт, другое)



Курение и алкоголь



# Методы скрининга

**обследование с целью выявления заболевания на ранней стадии позволяет увеличить выживаемость**

**Самообследование молочной железы**

**после 20 лет - ежемесячно  
на 6-12 день цикла**



**Маммография 1 раз в 2 года  
в 40 - 75 лет  
только 20% женщин России  
регулярно проходят маммографию**



# Самообследование



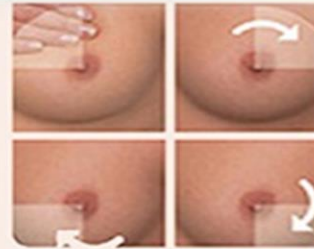
1. Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



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, не выделяется ли жидкость.



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



7. Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Ранняя диагностика может спасти вашу грудь!

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желёз в интервалах между посещением маммолога. Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6 - 12 день менструального цикла.



# Симптомы, которые настораживают при проведении самообследования молочной железы

- изменение формы молочной железы;
- осязаемые уплотнения или опухолевидные образования в одной или обеих молочных железах;
- плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;
- втяжение кожи или соска; отёчность кожи или соска;
- эрозии, корочки, чешуйки, изъязвления в области соска, ареолы;
- беспричинно возникающая деформация, отёк, при котором кожа напоминает «пористую лимонную корку»;
- увеличение подмышечных или надключичных лимфатических узлов;
- постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;
- специфические выделения из соска любого характера (прозрачные, кровянистые), не связанные с беременностью или лактацией





## **Маммографический скрининг 1 раз в 2 года в 40 - 75 лет**

- позволяет уменьшить смертность от рака молочной железы на 30% через 5–7 лет от начала скрининга и на 20% через 15–20 лет.**

**Риск развития ракам молочной железы у женщин нарастает с возрастом. Нижний возрастной пик в 40 лет был определен потому, что, начиная с этого возраста, отмечается значительный рост заболеваемости:**

**до 30 лет – 4,1%; 40-49 лет – 17,3%;  
50-59 лет – 25,7%; 60-69 лет – 24,5%;  
70 лет и более – 28,4%.**

# Чем может быть опасно обращение к нетрадиционной медицине?

По статистике, около 50% пациентов обращаются к нетрадиционным методам



Диагностика и лечение онкологии сомнительными методами и отказ от традиционной медицины повышает у больного риск летального исхода практически в 2 раза



Если вы заболели, то следует обратиться к врачу для сдачи анализов и точного определения диагноза!!!



Чем скорее будет выявлен рак молочной железы и чем раньше начнется лечение, тем выше вероятность полного выздоровления



Эффективность же излечения зависит от стадии:  
1-я дает шансы на выздоровление почти в 96% случаев,  
2-я – 80-90%, 3-я – 60-80%



# Профилактика развития и распространения рака молочной железы

## Модификация питания:

- увеличение доли потребления продуктов растительного происхождения (овощей и фруктов);
- ограничение потребления продуктов животного происхождения;
- умеренное потребления алкоголя

## Профилактика избыточного веса.

- снижение количества потребляемых калорий
- повышение физической активности

**СКРИНИНГ** - раннее выявления и лечения рака среди людей, у которых еще нет симптомов данного заболевания

