

## Раннее выявление рака молочной железы спасает жизнь

Проблема онкологических заболеваний остро стоит не только в Казахстане. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что рак молочной железы является одним из наиболее распространенных онкологических заболеваний в мире, от которого умирают женщины. По мнению специалистов, рак молочной железы излечим в 95% случаев, если обнаружен на ранней стадии.

## Кто подвержен риску заболевания раком молочной железы?

Трудно сказать, почему у одних женщин возникает рак молочной железы, а у других нет. Однако риск развития заболевания повышается, если имеются следующие факторы.

## Факторы риска развития рака молочной железы

- наследственный фактор – наличие рака молочной железы у матери, тети, сестры
- возраст после 40 лет
- внутренние гормональные факторы – влияние гормона эстрогена (раннее наступление менструации - до 11 лет; позднее наступление менопаузы; поздние первые роды, отсутствие родов и/или грудного вскармливания после родов)
- ожирение
- табакокурение и злоупотребление алкоголем
- хронические заболевания женской половой системы
- стрессовые ситуации, которые приводят к снижению иммунитета
- аборт и отсутствие сексуальной жизни
- частые травмы молочной железы

## Что должна уметь каждая женщина, чтобы выявить заболевание на ранней стадии?

Ранняя диагностика – самое лучшее средство защиты. Для этого необходимо:

### *Самообследование молочных желез*

Каждая женщина на протяжении всей жизни должна в один и тот же день менструального цикла проводить самообследование молочных желез, желательно на 5-9 день от начала менструации, а при наступлении менопаузы - в один и тот же день каждого календарного месяца. Самообследование позволяет наблюдать за изменениями, происходящими в молочной железе. Если при самообследовании Вы обнаружите один из следующих симптомов, необходимо немедленно обратиться к маммологу или онкологу.

## При осмотре и ощупывании груди обращайте внимание на следующие изменения:

- изменение формы и размера груди
- втягивание кожи или сосков
- огрубение кожи в области груди и сосков
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боли
- выделения из сосков
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины
- покраснение, шелушение или воспалительные изменения груди.
- отёк руки, шеи, расширение кровеносных сосудов

При выявлении изменения молочных желёз, лимфатических узлов, необходимо сделать маммографию или УЗИ. Каждое обследование назначает врач-маммолог индивидуально, в зависимости от возраста, общего состояния здоровья и молочных желез, особенностей менструального цикла

## Маммографическое обследование молочных желез

Маммограмма (рентгеновский снимок) - делается для каждой молочной железы в двух проекциях (прямой и косой), получается 4 снимка. Это обследование позволяет выявить самые начальные признаки болезни, оценить степень распространенности процесса и характер роста опухоли.

## В каком возрасте проходить обследование?

**20-40 лет:** женщина даже при отсутствии жалоб не реже одного раза в 2 года должна посещать врача - маммолога и регулярно проводить самообследование.

**40-45 лет:** женщина даже при отсутствии жалоб должна проходить ультразвуковое обследование молочной железы (УЗИ) не реже одного раза в год.

**45 и старше:** женщина даже при отсутствии жалоб, обязательно должна проходить маммографию не реже 1 раза в год.

В Казахстане маммографический скрининг (рентгенологическое исследование молочных желез) входит в перечень гарантированного объема бесплатной медицинской помощи женщинам в возрасте 50, 52, 54, 56, 58, 60 лет, и позволяет выявить заболевания на ранних стадиях, тем самым повышая эффективность лечения и предупреждая развитие осложнений.

## Как снизить риск развития рака молочной железы:

- Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом
- Следить за весом
- Не курить, курение является причиной рака
- Кормить грудью своего ребенка один год и более
- Принимать разнообразную, обогащенную овощами и фруктами пищу, избегать жирные и копченые продукты
- Не злоупотреблять алкоголем
- Чаще бывать на свежем воздухе и выезжать на природу
- Избегать длительного пребывания на открытом солнце и в соляриях
- Избегать травмирования груди в быту и на производстве

**ВЫБЕРИ ЗДОРОВЬЕ СЕЙЧАС –  
ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОСТАВАТЬСЯ  
ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ ВСЕГДА!**

Национальный Центр проблем формирования  
здорового образа жизни  
Адрес: г.Алматы, ул. Кунаева, 86  
кон. тел.:291-61-18  
[www.hls.kz](http://www.hls.kz)



**Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ**

