

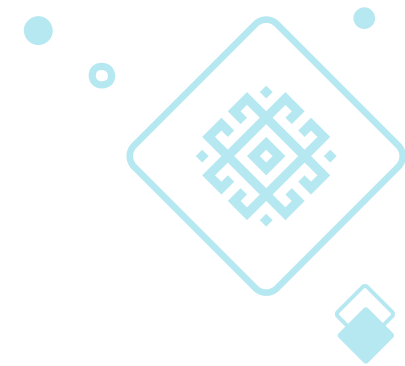


РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКЦИЯ
ОНКОПАТРУЛЬ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ОТ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ
ДО УСПЕШНОЙ ТЕРАПИИ





Что такое рак молочной железы?

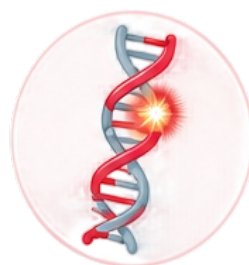
РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ –

это злокачественная опухоль, которая возникает из клеток молочной железы.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ:



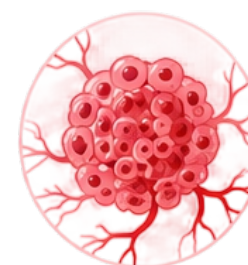
нормальная
клетка



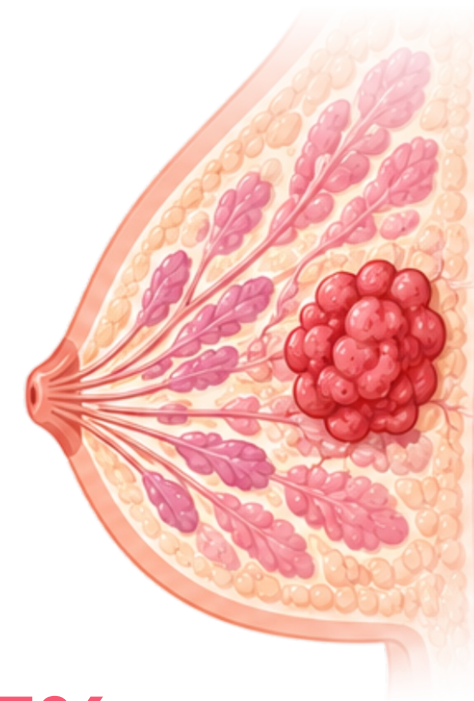
мутация



бесконтрольное
деление



опухоль



КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТЫ:



№ 1

Это **1-е место**
по заболеваемости
среди женщин
в России и в мире



>20%

На долю РМЖ
приходится более
20% всех онкологических
заболеваний у женщин



до 75%

До 75% случаев –
женщины в возрасте
после 50 лет





Факторы риска: что зависит от нас?

Не можем изменить

ФАКТОР	ПОЯСНЕНИЕ
Возраст	Пик заболеваемости
Наследственность	Мутации в генах BRCA1/BRCA2
Раннее начало менструаций	До 11 лет
Поздняя менопауза	После 55 лет

МОЖЕМ изменить!

ФАКТОР	ПОЯСНЕНИЕ
Избыточный вес	Жировая ткань производит эстрогены
Алкоголь и курение	Доказанные канцерогены
Гиподинамия	Малоподвижный образ жизни
Стресс	Влияет на гормональную систему

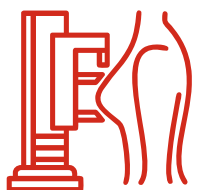


Симптомы: когда бить тревогу?





Ранняя диагностика



ЧТО ТАКОЕ МАММОГРАФИЯ?

Рентгеновское исследование молочных желез, которое позволяет выявить изменения в тканях даже до появления первых симптомов

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

- Видит опухоли размером с горошину
- Выявляет изменения за 2-3 года до того, как их можно прощупать
- Скрининговый метод № 1 по рекомендации Минздрава

ВОЗРАСТ

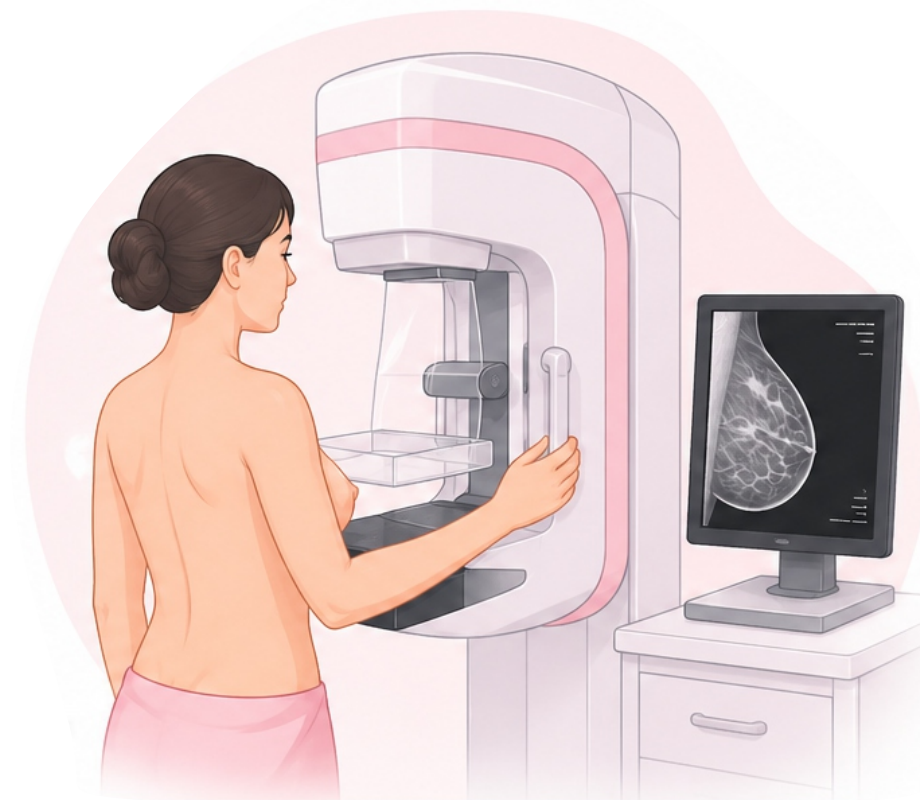
До 40 лет
40-75 лет

МЕТОД

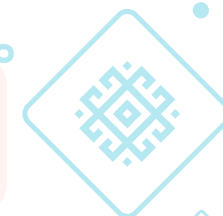
УЗИ
Маммография

ЧАСТОТА

1 раз в год
1 раз в 2 года
(по рекомендации врача – ежегодно)



Лучшее время для обследования: 6-12 день менструального цикла или в один и тот же день месяца при отсутствии менструаций





Самообследование: как и когда



КОГДА ПРОВОДИТЬ:

Ежемесячно, на **6-12** день от начала менструации.
В менопаузе – в один и тот же день месяца



КАК ПРОВОДИТЬ (5 МИНУТ):

Перед зеркалом:

Осмотрите грудь: нет ли втяжений, покраснений, изменения формы
Поднимите руки – смотрите, симметричны ли железы

В душе:

Подушечками пальцев прощупайте грудь по спирали или секторам
Не пропустите подмышечные впадины

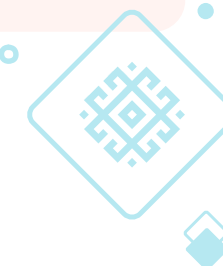
Лежа:

Повторите прощупывание – в положении лежа ткань распределяется ровнее



ЧТО ИСКАТЬ:

Уплотнения, узелки, выделения, изменение кожи





5 шагов для снижения риска

Шаг	Действие	Почему это важно
1	Контроль веса	Жировая ткань производит эстрогены – риск РМЖ выше
2	Физическая активность	30 минут ходьбы в день снижают риск
3	Ограничение алкоголя	Алкоголь – доказанный канцероген
4	Отказ от курения	Влияет на всю репродуктивную систему
5	Управление стрессом	Хронический стресс влияет на гормоны



Дополнительно:

- › Не загорать топлес
- › Проходить регулярные осмотры у гинеколога
- › Грудное вскармливание снижает риск заболевания



Лечение и прогноз

	Стадия	5-летняя выживаемость
1	0/I стадия (ранняя)	90-99%
2	II стадия	80-90%
3	III стадия	50-70%
4	IV стадия (с метастазами)	20-30%



ПРОГРЕСС В ЛЕЧЕНИИ:

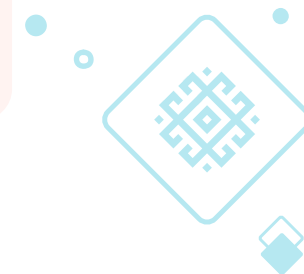
- > Органосохраняющие операции стали стандартом
- > Реконструкция груди – часть лечения, сохранение качества жизни
- > Таргетная и гормональная терапия – точное воздействие на опухоль

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД:

Рак молочной железы **ИЗЛЕЧИМ**, особенно на ранних стадиях!

9 из 10

случаев, выявленных на ранней стадии, успешно излечиваются





Памятка для каждой женщины

5 главных правил профилактики заболевания



Само-
обследование –
ежемесячно



УЗИ раз в год –
до 40 лет



Маммография
раз в 2 года –
с 40 до 75 лет
(бесплатно
по ОМС!)



Здоровый образ
жизни – вес,
движение,
питание,
отказ
от алкоголя
и курения



При любых
изменениях –
к врачу!
Не ждите,
не бойтесь,
не откладывайте

ВАЖНО!

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫЯВИЛИ ПАТОЛОГИЮ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

