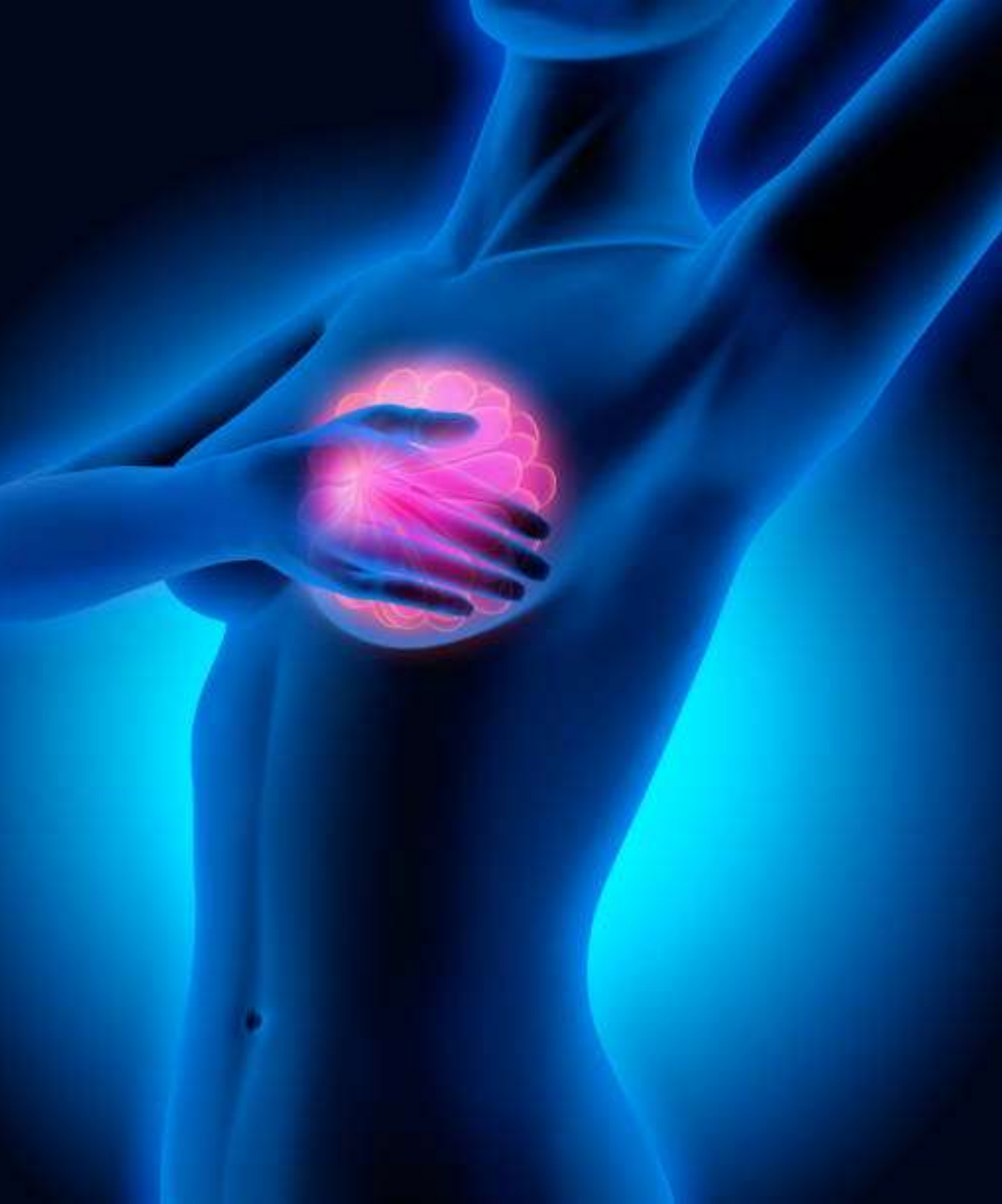


Неделя борьбы с раком молочной железы

02.10.2023 -
08.10.2023

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»





Рак молочной железы является наиболее распространенным видом рака: в 2020 г. было зарегистрировано свыше 2,2 миллиона случаев этого заболевания

В течение своей жизни раком молочной железы будет болеть примерно каждая двенадцатая женщина. Рак молочной железы является главной причиной смерти женщин от онкологических заболеваний. В 2020 г. примерно 685 000 женщин умерли от этой болезни

Как может ощущаться или выглядеть рак молочной железы

РАКОВАЯ ОПУХОЛЬ ТВЕРДАЯ НА ОЩУПЬ, КАК ЗЕРНЫШКО ЛИМОНА, В ТО ВРЕМЯ КАК ЗДОРОВЫЕ МОЛОЧНЫЕ ДОЛИ И ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ МЯГКИЕ И ПОДВИЖНЫЕ



Факторы риска рака молочной железы



Наследственность

Мутации генов BRCA1, BRCA2. У таких пациенток прослеживается семейная история РМЖ



Облучение

Облучение на область грудной клетки в возрасте до 30 лет (гамма-терапия области грудной клетки, в частности молочных желез) Поводом может послужить лимфома Ходжкина



Ранее выявленные предраковые процессы

Гиперплазия долькового или протокового эпителия молочной железы, карцинома in situ

Факторы риска рака молочной железы



Лишний вес

Актуально для женщин в постменопаузе, риски возрастают на 20-40%



Отсутствие родов

Во время родов и грудного вскармливания происходит дифференцировка (усложнение организации) клеток молочной железы. Чем более дифференцированы клетки, тем менее они подвержены окружающим канцерогенным воздействиям



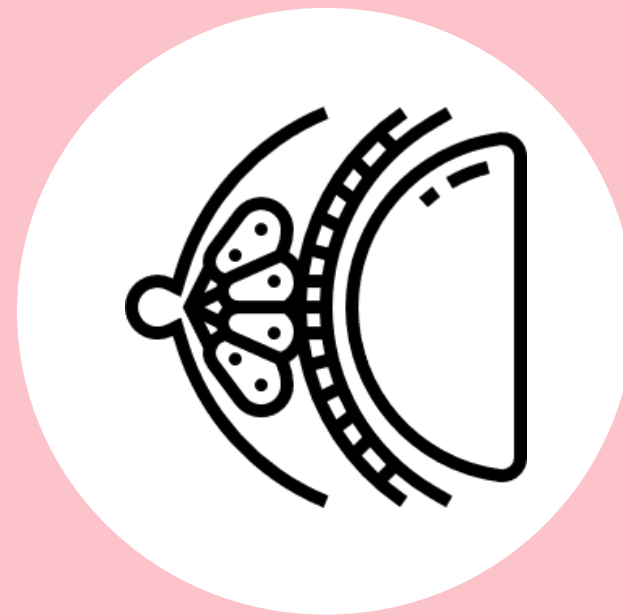
Поздние первые роды - после 30 лет

Факторы риска рака молочной железы



Большой интервал между началом менструаций и наступлением менопаузы

Это может быть раннее менархе (до 12 лет), поздняя менопауза (после 55 лет) и их совокупность. Чем больше менструальных циклов было в жизни, тем выше риск РМЖ



Высокая маммографическая плотность молочных желез

Актуально для женщин старше 45 лет. Чем больше железистой ткани, тем выше риск РМЖ



Злоупотребление алкоголем

Безопасных доз алкоголя не существует!

Факторы, которые снижают риск рака молочной железы



- Грудное вскармливание . Защитным действием обладает ГВ более 6 мес, в идеале год и более. При этом стаж кормления суммируется

- Физические упражнения достоверно повышают настроение и снижают риск РМЖ, особенно для женщин в постменопаузе
- Удаление яичников в возрасте до 45 лет снижает риск РМЖ примерно на 10%



Мифы о раке молочной железы

- **Женщины с маленькой грудью меньше подвержены развитию опухоли**

Нет никаких статистических данных, подтверждающих это утверждение. У женщин с небольшой грудью РМЖ развивается с такой же частотой, как и у других

- **Силиконовые импланты**

Пациенткам с имплантами не всегда удается провести скрининговую маммографию из-за риска повреждения капсулы импланта, поэтому используют другие методы диагностики -МРТ,УЗИ



Мифы о раке молочной железы

- **Всем пациенткам с РМЖ выполняется мастэктомия.**

Более чем половине пациенток выполняется органосохраняющая операция. Также если показано удаление молочной железы, имеется возможность ее восстановления с помощью пластической операции



- **Бюстгалтеры**

Тесный бюстгалтер может доставить дискомфорт и в определенных случаях может возникнуть болезненность молочных желез, но они не вызывают РМЖ

Мифы о раке молочной железы



- **Аборт**

В настоящее время всеми сообществами экспертов акушеров-гинекологов и онкологов, а также крупными исследованиями принято не относить аборт как искусственный, так и самопроизвольный к факторам риска РМЖ

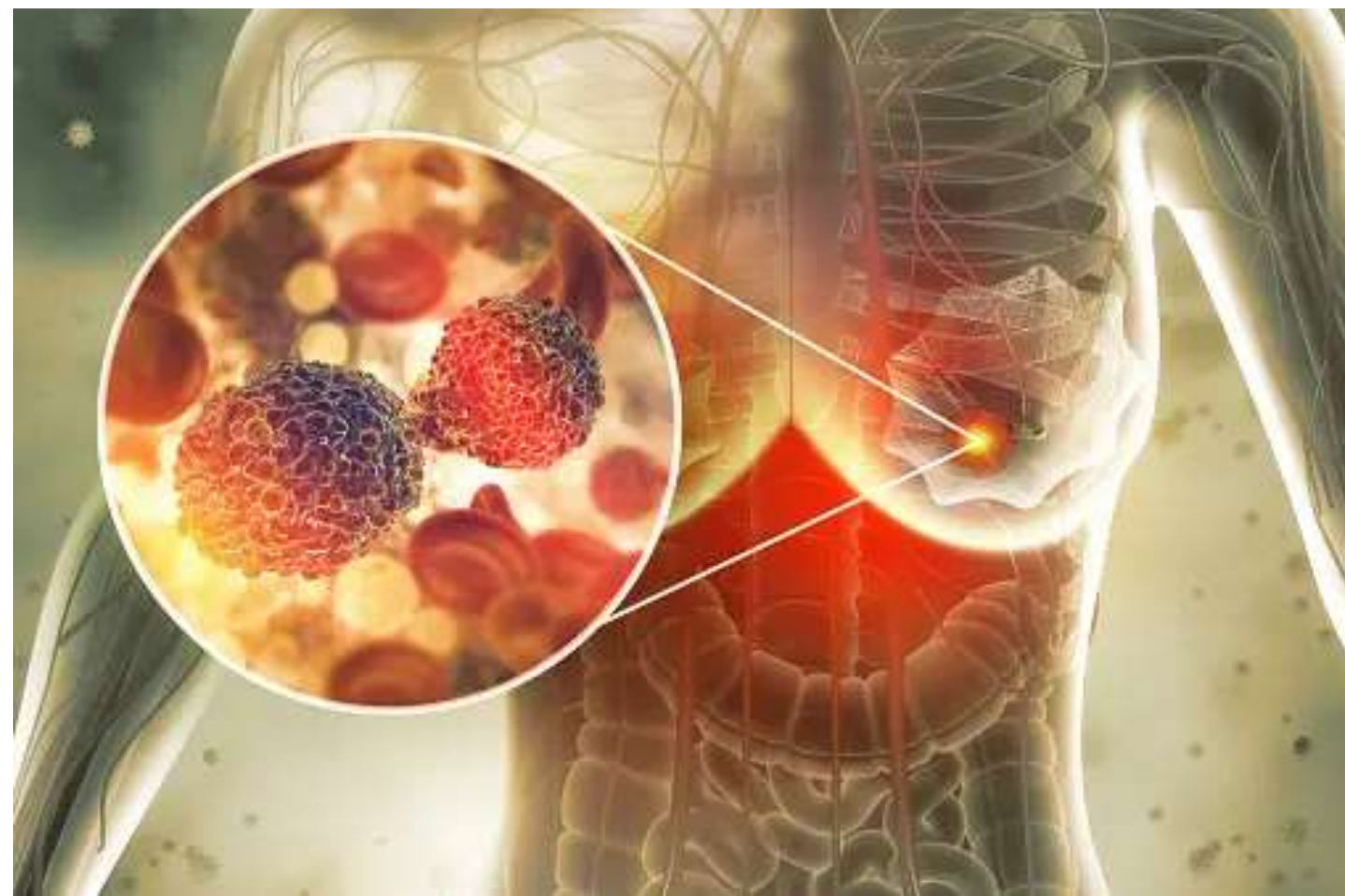
- **Антиперспиранты**

Алюминий проникает через кожу в очень малых количествах, а основная часть попадает с продуктами питания. Тот факт, что опухоли МЖ наиболее часто развиваются в верхненаружном квадранте (область ближе к подмышечной впадине) связан с тем, что в этой области сосредоточено около 50% железистой ткани, а не с использованием антиперспирантов



К группе высокого риска РМЖ относят:

- Женщин, пролеченных ранее по поводу РМЖ
- Женщин с наследственной предрасположенностью (мутация гена BRCA1, BRCA2)
- Женщин, получавших лучевую терапию на область грудной клетки в возрасте до 30 лет
- Женщин, у которых при биопсии образований молочной железы выявлены : дольковая карцинома in situ ((рак на месте) преинвазивный рак или рак 0 стадии — злокачественная опухоль на начальных стадиях развития, особенностью которой является скопление гистологически измененных клеток без прорастания в подлежащую ткань), гиперплазия с атипией



Методы снижения риска РМЖ у женщин из группы высокого риска

- Регулярный осмотр и консультация специалиста (онколог, маммолог, гинеколог)
- Препараты, снижающие риск РМЖ (нужны не во всех случаях и назначает только врач!)



- Более ранний маммографический скрининг
- Хирургические операции: профилактическое удаление груди, яичников и маточных труб (при выявленных BRCA-мутациями)
- Здоровый образ жизни: сбалансированное питание, физическая активность, грудное вскармливание, самообследование груди)



Методы обследования молочных желез

- Самообследование груди

Проводить самообследование необходимо



Один раз в месяц на 5–12-й день менструального цикла / женщинам старшего возраста каждый месяц в один и тот же день



При дневном освещении, стоя перед зеркалом, раздетой до пояса



Обратите внимание на белье или одежду, нет ли на ткани выделений из соска
(кровянистых, желтоватых, бесцветных пятен)



Шаг 1 ---->

Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы: они должны иметь одинаковую форму и размер, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне. Особое внимание обращайте на дефекты, которых не было раньше



Шаг 2 ---->

Осмотрите кожу молочных желез, нет ли изменений цвета. Приподнимите грудь и рассмотрите ее с нижней стороны, нет ли на коже «лимонной корки»



Шаг 3 ---->

Осмотрите соски, нет ли шелушений, изменения окраски, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения (если вы не беременны и не кормите грудью)



Шаг 4 ---->

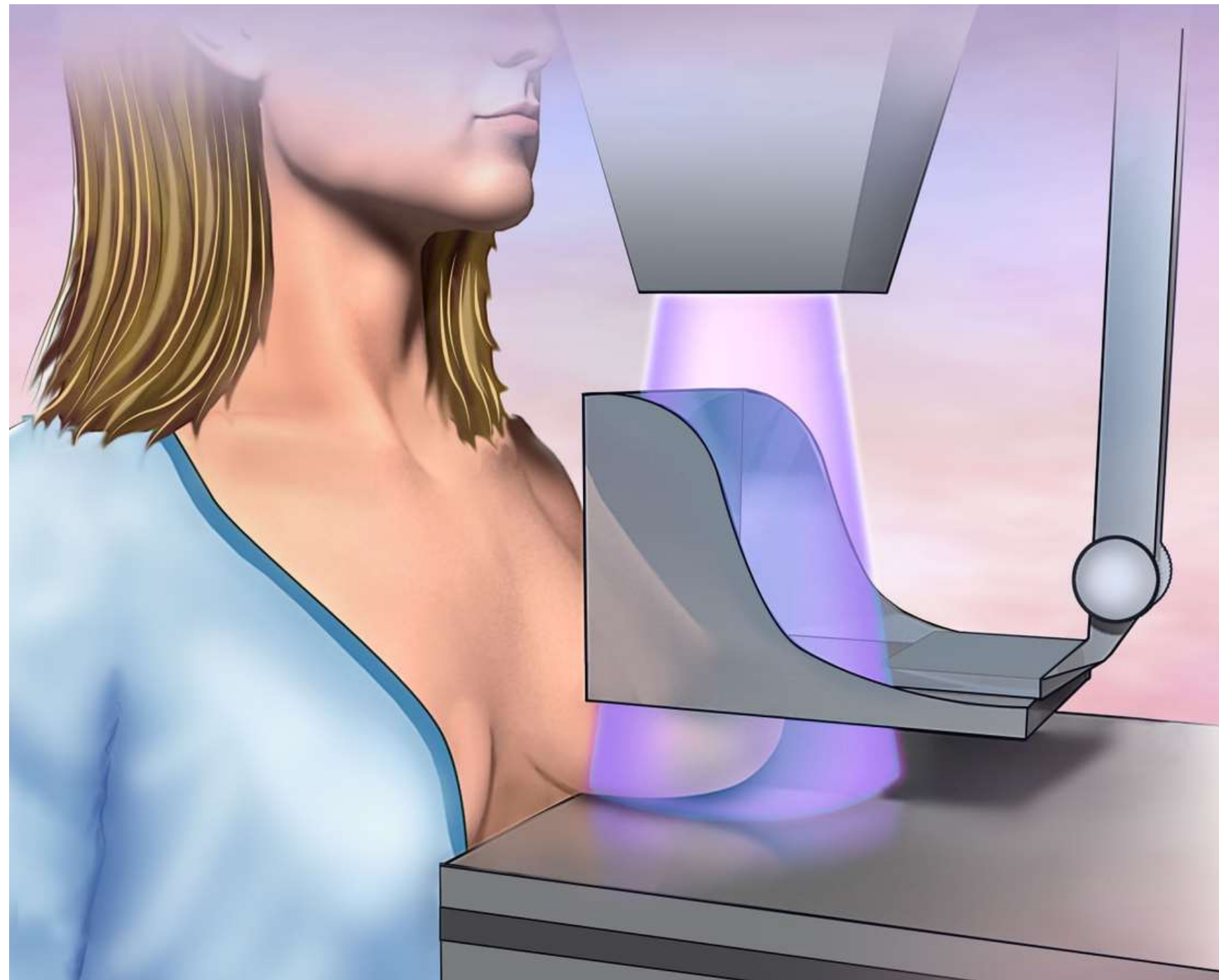
Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями ощупайте грудь от соска к наружному краю железы по часовой стрелке, убедитесь, что отсутствуют образования



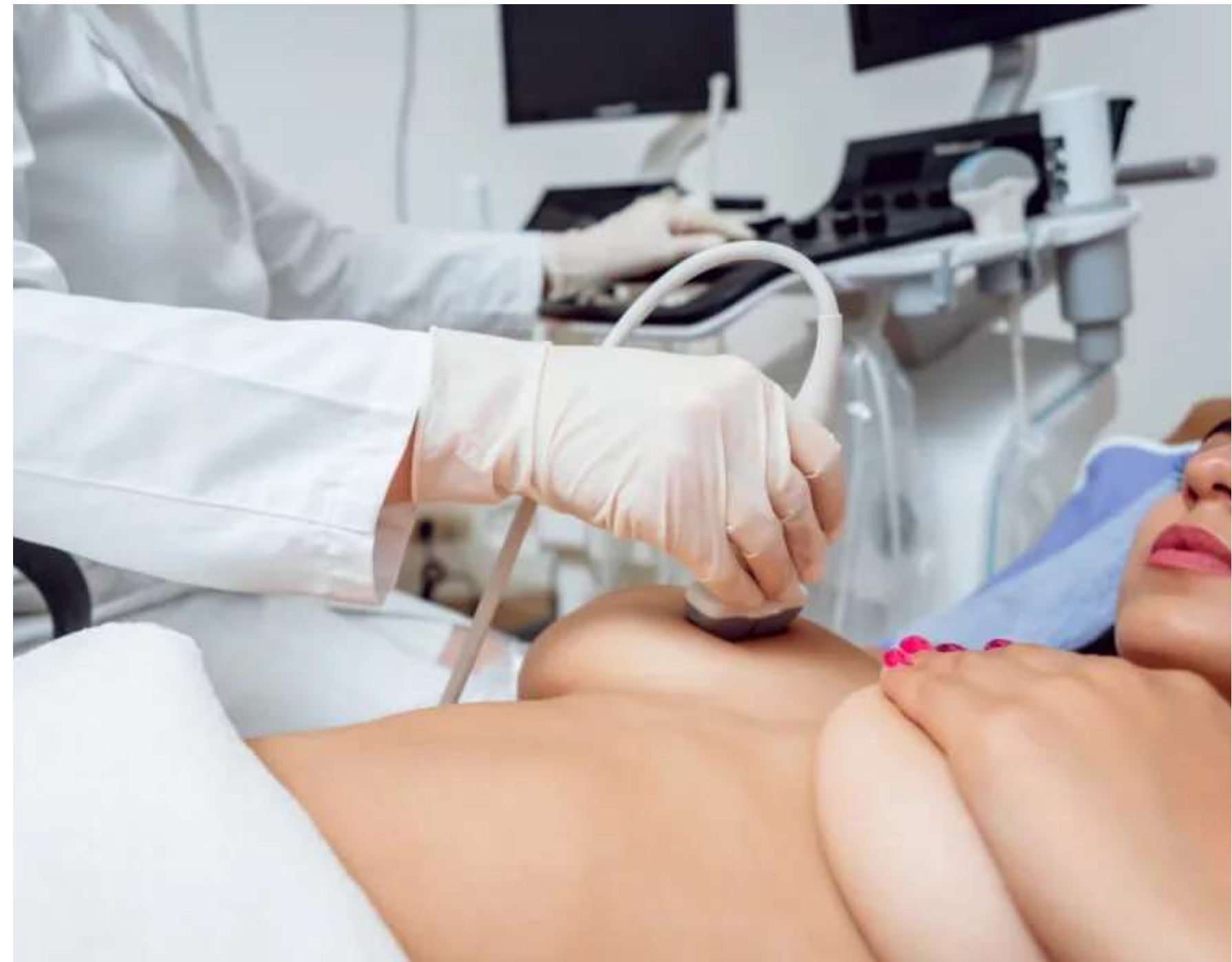
Шаг 5

Ощупайте подмышечные впадины, не увеличены ли лимфоузлы

- Маммография- это рентгеновский метод .
Маммография используется для скрининга РМЖ у женщин старше 40 лет и для уточнения диагноза у женщин любого возраста



- Узи молочных желез - безопасный метод и может выполняться всем без исключения (беременным и кормящим) и с любой частотой



Недостатки маммографии

ПЛОХАЯ ВИДИМОСТЬ ПРИ БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЖЕЛЕЗИСТОЙ ТКАНИ

Метод может быть неинформативен у пациенток до 40-45 лет и получающих менопаузальную гормональную терапию

ДИСКОМФОРТ В СВЯЗИ С КОМПРЕССИЕЙ ГРУДИ

Может быть болезненна или опасна при наличии силиконовых имплантов. При очень маленьком размере груди не всегда удастся уложить ее между пластинами, а при очень большой груди добиться нужной компрессии

НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ В СВЯЗИ С ЛУЧЕВОЙ НАГРУЗКОЙ

Недостатки УЗИ молочных желез

НЕКОТОРЫЕ ОПУХОЛИ НЕ
ВИДНЫ НА УЗИ

Не позволяет обнаружить небольшие отложения кальция, которые могут являться косвенными признаками наличия онкологического заболевания

ВЫСОКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ КАЧЕСТВА
ОБОРУДОВАНИЯ

Также от профессионализма специалиста. Невозможность создания архива для отслеживания динамики роста или уменьшения образований

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК ДОПОЛНЕНИЕ К
МАММОГРАФИИ

Используется как дополнение к маммографии при неоднозначных находках либо для оценки образования, которое было выявлено при пальпации

МРТ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Достоинства

- Высокая чувствительность, то есть способность обнаружения опухолей молочных желез. Но низкая специфичность (об этом ниже)
- Отсутствие лучевой нагрузки

Недостатки

- Низкая специфичность. Определить доброкачественную опухоль от злокачественной невозможно, нужна биопсия. Отсюда повышение количества “доброкачественных” биопсий и сопряженных с этой процедурой риски: кровотечение, инфицирование, тревожность ожидания.
- На МРТ не видны микрокальцинаты
- Требуется использование контрастного вещества

Таким образом, МРТ молочных желез не нужно всем. Его можно назначать с целью дообследования или женщинам из группы высокого риска

с 18 до 39 лет

- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом 1 раз в год
- Самообследование молочных желез 1 раз в 1-3 мес
- УЗИ молочных желез по желанию 1 раз в год
- Дополнительные обследования показаны женщинам из группы высокого риска

Скрининг РМЖ

с 40 до 75 лет

- Маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм 1 раз в 2 года.
Маммография не проводится, если в течение предшествующих 12 месяцев проводилась маммография или компьютерная томография молочных желез
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом 1 раз в год
- УЗИ молочных желез 1 раз в год
- Самообследование молочных желез 1 раз в 1-3 мес

5 правил для снижения риска РМЖ



- **Здоровый образ жизни** (отсутствие вредных привычек, достаточная физическая активность, сбалансированное питание, грудное вскармливание)
- **Регулярное самообследование груди** (один раз в 1-3 мес.)
- **Оценка рисков РМЖ совместно с врачом** : семейный анамнез , облучение грудной клетки и т.д.
- **Ежегодные осмотры врача** (маммолог или гинеколог)
- **Участие в скрининге РМЖ**

A close-up photograph of two hands, one slightly behind the other, holding a vibrant pink awareness ribbon. The hands are positioned as if presenting the ribbon. The ribbon is looped and extends across the bottom of the frame. The background is a soft, out-of-focus light grey.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

Врач по медицинской профилактике
Тотмянина Н.С.