

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях

Неделя с 12 по 18 октября 2026 года Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлена как «Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)».

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рак молочной железы — самый распространенный вид онкозаболеваний в мире .

Важность осведомленности об этой патологии побудила ВОЗ объявить в 1993 году октябрь месяцем борьбы против рака груди.

Со временем инициатива получила название «Розовый октябрь» — по оттенку ленты, ставшей символом солидарности в борьбе с раком молочной железы. Мероприятия, приуроченные к этой дате, призваны напомнить женщинам о необходимости заботиться о собственном здоровье, а также выразить поддержку тем, кто столкнулся с этим диагнозом.

ФАКТОРЫ РИСКА

Рак молочной железы (РМЖ) – это одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний не только в России, но и по всему миру. Среди онкологических заболеваний у женщин рак молочной железы занимает 1 место. В России ежегодно регистрируется несколько десятков тысяч случаев рака молочной железы, из которых 75% приходится на женщин после 50 лет. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев злокачественных новообразований молочной железы приходится на мужской пол.

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

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

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.

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.

Есть факторы риска, повлиять на которые невозможно. К ним относятся пол, возраст, наследственность, раннее начало менструаций или поздняя менопауза, женское одиночество, поздние репродуктивные планы, большое количество аборт.

Однако есть и другие «провокаторы», среди которых – низкая физическая активность, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, пренебрежение диагностикой, в том числе и самодиагностикой. Исключить эти факторы и начать ответственно относиться к своему здоровью под силу любому человеку.

Ранняя диагностика заболеваний и своевременно начатое лечение – это хороший шанс сохранить свое здоровье.

Риски развития рака молочной железы возрастают после сорока лет. До 65–70% опухолей груди относятся к гормонозависимым, то есть связанным с гормональным фоном организма.

Онкологическое заболевание молочной железы считается полиэтиологическим заболеванием: проще говоря, он развивается под влиянием множества факторов. Среди них можно уверенно назвать:

- ожирение;
- употребление алкоголя;
- курение, как обычных, так и электронных сигарет и вейпов;
- воздействие радиации;
- гормональную терапию в период постменопаузы;
- генетическую предрасположенность и унаследованные мутации.

Вместе с тем, многие, столкнувшиеся с данным диагнозом, никогда не подвергались воздействию перечисленных факторов. Предугадать его развитие нельзя, зато можно вовремя заметить тревожные знаки.

ОБСЛЕДОВАНИЕ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ

В настоящее время существуют проверенные методики самодиагностики, позволяющие вовремя заметить патологические процессы, чтобы своевременно обратиться за профессиональной помощью. Чем раньше это произойдет, тем выше шансы на выход в ремиссию. Поэтому крайне важно проводить **самообследование молочных желез** регулярно. Каждой женщине следует уметь правильно обследовать свою грудь на предмет наличия изменений. Как минимум, один раз в месяц необходимо тщательно проводить несложную процедуру самообследования молочных желез.

Лучшее время для проверки — 6–12 день менструального цикла. Тем, кто уже перешел в период постменопаузы, лучше определить конкретную дату, чтобы проводить самодиагностику ежемесячно в один и тот же день.

Сначала внимательно осмотрите молочные железы перед зеркалом: обратите внимание на асимметрию, возможные изменения формы и размера, состояние кожи. Затем переходите к пальпации молочных желез: делать это лучше стоя, либо в лежачем положении. Кончиками пальцев аккуратно пропальпируйте всю поверхность груди, не забудьте проверить и подмышечные зоны.

Поводом для беспокойства могут быть следующие признаки:

- боль в молочной железе, которая не имеет видимых причин и сохраняется в течение длительного времени;
 - изменение формы груди;
 - уплотнения или узелки, заметные на ощупь;
 - асимметричность молочных желез;
 - высыпания на коже;
 - выделения различного характера из сосков;
 - увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине, над или под ключицей;
 - припухлость в плече, в области молочной железы.
 - втяжение сосков;
 - увеличение лимфоузлов в размерах.
 - деформации соска (чаще всего он становится втянутым)
- выделения из соска;

-ямочка, впадина, которая появляется на молочной железе, если поднять руку вверх.

С возрастом риски развития опухолей возрастают, поэтому необходимо не только проводить самодиагностику, но и проходить маммографию. Маммография является лидером в выявлении тех форм рака, которые невозможно обнаружить при пальпации. После сорока лет это лучше делать ежегодно.

Не пренебрегайте диспансеризацией! В рамках диспансеризации каждый год проводится осмотр у специалиста, а каждые два года доступно прохождение маммографии молочных желез в двух проекциях. Эти меры направлены на раннее выявление рака груди, что значительно повышает шансы на выход в ремиссию и сохранение качества жизни.

При выявлении объемного образования или других подозрительных изменений необходимо срочно обратиться к врачу!

Не откладывайте поход к врачу, если заметили подозрительные симптомы. Помните, что онкологические заболевания, обнаруженные на ранних стадиях, излечимы в 90% случаев.

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;
- женщине необходимо избегать стрессов и конфликтных ситуаций.

ЛЕЧЕНИЕ

В настоящее время медицина располагает множеством методов лечения. Если раньше большинство случаев приводили к полному удалению молочной железы вместе с окружающими лимфатическими узлами и грудной мышцей, сейчас в приоритете органосохраняющие вмешательства.

Кроме того, в зависимости от типа опухоли, ее размеров и стадии, назначают также:

- лучевую и химиотерапию;
- таргетную и иммунную терапию;
- гормональную терапию.

Стоит отдельно отметить успехи медицины в области реконструкции: комплексный подход к лечению позволяет добиться не только выхода в ремиссию, но и эстетически привлекательного результата.

Но решающий вклад всегда делает именно пациент, поддерживая здоровый образ жизни, регулярно проводя самодиагностику и вовремя обращаясь к врачу.

Поэтому будьте внимательны к своему здоровью и не забудьте поделиться этой информацией с близкими!

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ!