



Благотворительный фонд помощи
женщинам с онкологическими заболеваниями



Просто о важном: как сохранить здоровье груди

Пособие по профилактике
рака молочной железы

Москва, 2021 г.



Настоящее издание представляет собой популярно написанное пособие для современной женщины, которая ответственно относится к своему здоровью. Оно содержит важные моменты, связанные с заботой о здоровье груди и профилактикой рака молочной железы.

Цель этой книги — привлечь внимание женщин к рискам, связанным с этим заболеванием, ранней диагностике и поддержанию здорового образа жизни. По данным исследований, многие женщины обладают относительно невысоким уровнем знаний о раке молочной железы и имеют смутные представления о его причинах и симптомах, что препятствует обращению к врачу на ранних стадиях заболевания.

©2021 БФ «ДАЛЬШЕ». Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть произведена в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.



Содержание

Почему так важно знать о раке молочной железы	1
Мы все в группе риска!	3
Мы заботимся о здоровье женщин в России	5
Факторы риска развития рака груди	6
Мы не можем на это повлиять, но знать должны	6
Управляемые факторы риска развития рака молочной железы	7
Избыточный вес	7
Питание	8
Малоподвижный образ жизни	10
Употребление алкоголя	10
Хронический стресс	11
Недосып	11
Гормоны и рак груди	12
Репродуктивные особенности организма	12
Другие факторы, влияющие на выработку эстрогенов	13
Гормональная терапия	13
Мифы о раке молочной железы	14
Как взять ситуацию под контроль? Проходим тест и обследуемся!	17
И как мне следить за состоянием моей груди?	18
Рентгеновская маммография	19
Узи молочных желез	20
Магнитно-резонансная томография	21
Что написано в заключении?	22
Ежемесячное самообследование	23
Когда проводить самообследование?	24
В заключение	26



Дорогие друзья!

Это небольшое пособие написано для вас, для каждой взрослой современной женщины. Быть женщиной – уже означает находиться в группе риска рака молочной железы. По статистике, этот вид рака самый распространенный среди женщин, но при этом он является одним из наиболее хорошо изученных и поддающихся контролю на ранних стадиях. Все, что от нас с вами требуется, – знать о факторах риска и вовремя проходить ежегодное обследование!

Современная женщина успевает решать ежедневно сотни задач: семья, работа, дом, личное пространство. Мы заботимся о своей красоте и развитии, а вот фактор здоровья часто стоит на 25-м месте. Программа ранней диагностики станет действенной тогда, когда женщины начнут ставить свое здоровье на первое место. Мы привыкли отдавать себя без остатка родным и любимым, к себе относиться по остаточному принципу. В новой реальности это не работает. Сегодня здоровье равно благополучию, и мы должны уметь позаботиться и о себе.

В этом пособии мы постарались простыми словами рассказать о здоровье груди, профилактике рака молочной железы, факторах риска и ранней диагностике. Это базовый минимум, который должна знать каждая женщина, чтобы защитить себя и тех, кто ей дорог. Прочитайте и поделитесь информацией с женщинами из своего окружения.



Оксана Молдованова,
президент Благотворительного фонда “ДАЛЬШЕ”



Почему так важно знать о раке молочной железы

Женская грудь во все времена являлась символом женственности, любви и материнства. В юном возрасте нас интересует лишь ее форма и размер. Чаще всего мы бываем недовольны ее формами и годами мечтаем о том, какой она должна быть в идеале. И только после рождения ребенка или перешагнув тридцатилетний рубеж, мы впервые задумываемся о ее здоровье. Принимая себя и свое тело, мы начинаем понимать, что любая форма и размер груди прекрасны, а вот ее здоровье – ключевая точка нашей заботы.

Женская грудь – очень уязвимая зона, и значит, постоянно нуждается в нашем пристальном внимании. Это чуткий и нежный орган, реагирующий на наш образ жизни. Индикатором женского здоровья является самочувствие груди, поскольку это один из самых гормонозависимых органов в организме женщины. Ведь то, как будут формироваться молочные железы, как они меняются в течение менструального цикла, при беременности, во время грудного вскармливания или в период предменопаузы, зависит от коктейля сложных гормональных взаимодействий.

На наш гормональный статус влияет абсолютно все: образ жизни, пищевые привычки, душевный настрой. Однако мы можем его оптимизировать, например, с помощью снижения веса, коррекции питания, нормализации сна или использования техник саморегуляции.

Мы в силах влиять на многое в нашей жизни, но есть вещи, которые, на первый взгляд, находятся вне зоны нашего контроля. Например, рак молочной железы. Он появляется и растет годами, не давая о себе знать, пока не превратится в уплотнение, которое врач обнаружит при ежегодном осмотре или женщина нащупает его самостоятельно.

Но прежде чем опухоль вырастет до размеров горошины, крупного боба или даже теннисного шара, чтобы ее можно было нащупать, могут пройти годы, порой десятилетия. И это время может оказаться безнадежно потерянным, особенно тогда, когда опухоль имеет крайне агрессивный характер.

Поймать опухоль на самой ранней стадии роста, когда она меньше горошины и еще не превратилась в беспощадного монстра, можно лишь с помощью современных методов лучевой диагностики. Важно знать, что это невозможно сделать вручную или с помощью онкомаркеров. Понимание этого может спасти тысячи жизней.

Немного статистики



**Рак молочной
железы — самая
распространенная
форма рака среди
женщин**

**В 2020 году в мире
было выявлено**

261 419

**новых случаев рака
молочной железы ¹**

**В 2020 году в России
было выявлено**

75 052

**новых случаев рака
молочной железы ²**

1. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet.pdf>

2. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/643-russian-federation-fact-sheets.pdf>



На учёте в онкологических учреждениях РФ находятся более

750 000

женщин



По данным Международного агентства по изучению рака, в 2020 году на рак молочной железы пришелся **каждый восьмой новый случай рака в мире** ³

Мы все в группе риска!



Важно понимать, что в группу риска входит каждая женщина в связи с тем, что образование данной опухоли чаще всего связано с определенными особенностями женского организма. Количество новых случаев выявления рака неуклонно продолжает расти. Как правило, это связано с улучшением качества ранней диагностики и изменением образа жизни во всем мире. По прогнозу Всемирной организации здравоохранения, число выявленных случаев рака молочной железы к 2030 году увеличится в 2 раза. ⁴

3. <http://www.unic.ru/event/2020-12-16/v-mire/onkologicheskie-zabolevaniya-v-2020-godu-193-mln-novykh-sluchaev-i-10-mln-le>

4. Всемирная Организация здравоохранения, «Доклад о ситуации в области неинфекционных заболеваний в мире», 2010. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44579/9789244564226_rus.pdf;jsessionid=37823C9622D433D02BEE0378CDED67A0?sequence=6

Рак молочной железы – главный женский киллер среди онкологических заболеваний среди женщин. ⁵ Вместе с тем, этот вид рака является одним из наиболее управляемых и поддающихся контролю при обнаружении на ранней стадии. Чем раньше заболевание диагностировано, тем выше шансы на благоприятный исход.

**При обнаружении рака груди
на ранней стадии вероятность
полного выздоровления составляет
96% ⁶**

Наша забота о себе самой действительно жизненно важна. Проявляя ее, мы заботимся не только о себе, но и о своих близких. Поэтому достоверная, качественная информация и вовремя принятые меры могут спасти жизни. Почти половина женщин в нашей стране попадают к врачу, когда становится слишком поздно изменить течение болезни.

Перед вами руководство к действию для каждой женщины, чтобы вовремя взять ситуацию под контроль и не упустить драгоценное время. Мы верим, что полученные рекомендации станут путеводными не только для вас самих, но и для женщин из вашего ближнего круга.

Спросите себя – когда вы последний раз проводили обследование груди?

Давайте начнем прямо сегодня и больше уже не будем откладывать важнейшие вещи на потом. Вы можете сделать очень много для своего будущего, внедрив в свою жизнь некоторые мудрые и простые правила.

5. <https://news.un.org/ru/story/2020/12/1392562>

6. https://minzdrav.gov.ru/regional_news/9018-onkologi-preduprezhdayut-kazhdyy-tretiy-vnov-vyavlennoy-sluchay-raka-molochnoy-zhelezy-zapuschennyu

Мы заботимся о здоровье женщин в России



Данное пособие подготовлено **Благотворительным фондом помощи женщинам с онкологическими заболеваниями «ДАЛЬШЕ»**. Наш фонд создан для помощи женщинам с диагнозом «рак молочной железы» в получении доступа к диагностике, лечению и реабилитации. Одной из ключевых задач фонда является просвещение здоровых женщин об этом диагнозе, предоставление достоверной информации о профилактических мерах, способствующих раннему выявлению рака груди, а значит и успешному лечению.

Фонд открыл **ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ПО ВОПРОСАМ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ «ВМЕСТЕ»** – первый в России благотворительный сервис, где пациенты и их близкие бесплатно узнают обо всех этапах жизни с диагнозом «рак молочной железы» и получают необходимую информационно-консультационную поддержку различных специалистов: онкологов, психологов, лимфологов, диетологов и юристов.

Важно, что все услуги фонд оказывает бесплатно! Это происходит благодаря пожертвованиям компаний, частных лиц и грантовой поддержке государства и частных фондов. Мы стремимся сделать все возможное, чтобы качественная ранняя диагностика, лечение и реабилитация стали доступнее для онкологических пациентов.

Узнать больше о фонде и внести пожертвование можно на сайте
dalshefond.ru



Факторы риска развития рака груди

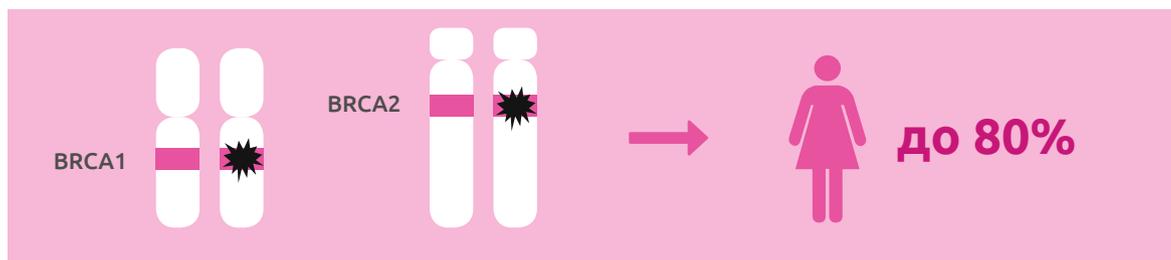
Увы, мы не можем стопроцентно предотвратить рак. Существуют факторы, увеличивающие риск развития рака молочной железы, на которые мы повлиять не можем. К ним относятся наследственные генетические мутации, возраст, семейная и личная история раковых заболеваний, экология.

Хорошая новость заключается в том, что наличие неуправляемых факторов риска не означает стопроцентное развитие заболевания. Зная о них, мы можем выстроить собственную индивидуальную систему более пристального контроля.

Мы не можем на это повлиять, но знать должны

К неуправляемым факторам риска развития рака молочной железы прежде всего относятся

→ **наследственная мутация генов BRCA1 или BRCA2,**



→ **наследственный фактор** (болезнь близких родственников как по материнской, так и по отцовской линиям),

→ **ранее поставленный онкологический диагноз любой локализации,**

→ **возраст** (риск рака груди повышается с возрастом, однако данное заболевание может развиваться и у молодых женщин до 30 лет).

Если обнаруживаются мутации BRCA1 и BRCA2, то вероятность возникновения рака молочной железы составляет до 80% в течение жизни, а риск возникновения рака яичников — 40-50%. Мутацию можно унаследовать как от матери, так и от отца. **Важно понимать, что наследуется именно высокий риск развития рака, а не само заболевание: не все носители мутантного гена обязательно заболеют раком.** Но критически важно знать о повышенном риске.

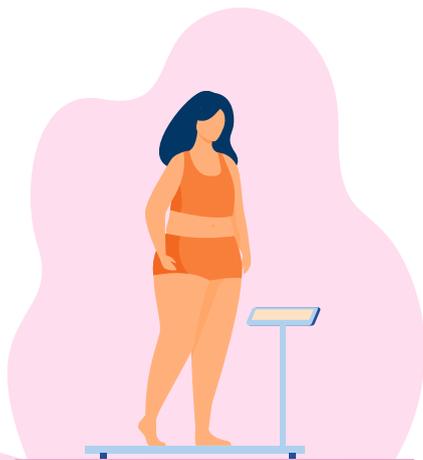
Мы не можем изменить свой возраст, семейную или личную историю, индивидуальные репродуктивные особенности, но есть факторы, которые мы можем крепко держать в своих руках.

Управляемые факторы риска развития рака молочной железы

Всемирная Организация Здравоохранения утверждает, что примерно треть случаев рака напрямую связаны с нашим образом жизни и питанием. Это те самые управляемые факторы, способные предотвратить заболевание. Давайте узнаем о них больше и возьмем под контроль.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Быть стройной выгодно не только с эстетической точки зрения. Избыточный вес провоцирует некоторые виды рака, в том числе резко повышает вероятность развития рака груди.⁷



Излишек жировой ткани может стать виновником гормонального сбоя и спровоцировать чрезмерную выработку эстрогенов. Именно эстрогены увеличивают риск развития рака молочной железы. Кроме того, избыток жировой ткани уменьшает метаболизм в клетках, которые иммунная система обычно использует для устранения раковых.

При избыточном весе риск развития заболевания возрастает в полтора-два раза, особенно в период наступления менопаузы. До ее начала яичники вырабатывают половые гормоны, в том числе и эстроген. В менопаузе функция яичников угасает, количество эстрогенов в организме почти сводится к нулю. Однако в период менопаузы жировая ткань начинает вырабатывать большое количество эстрогенов, что увеличивает риск развития гормонозависимого рака молочной железы.

Гораздо безопаснее сбросить лишний вес – это позволит снизить риск не только рака груди, но и диабета, и сердечно-сосудистых заболеваний. Да, это не всегда просто, но точно в наших силах.



ПИТАНИЕ

Самое простое, что мы можем делать для себя каждый день – выбирать полезную и здоровую пищу. Неправильное питание является еще одним фактором риска, которым мы можем управлять.

Ученые уверены, что от особенностей питания зависит более трети онкологических заболеваний. Некоторые продукты буквально подрывают наш иммунитет и настолько быстро истощают защитные силы организма, что фактически провоцируют перерождение клеток в раковые.

7

простых правил здорового питания на каждый день



Правило №1. Выбирайте продукты, поддерживающие иммунную систему, обезвреживающие канцерогены. Включите в рацион: имбирь, citrusовые, горький шоколад, пряные травы, помидоры, жирная мелкая рыба (мойва, салака и др.), продукты с пробиотиками, зелёный чай и другие.



Правило №2. Снижайте употребление в пищу продуктов, содержащих гормоны роста (цыплят-бройлеров, семги, живого карпа, телятины). Молочные продукты выбирайте (по возможности) фермерские. Не увлекайтесь продуктами с «нулевой» жирностью, оптимально — 3,5% -6%.



Правило №3. Увеличьте в своем рационе количество продуктов с микроэлементами, защищающими от рака, включая селен, магний, йод, цинк, серу, кальций, железо, витамины С, А, Е, К, а также группы В.



Правило №4. Добавьте в свой рацион количество продуктов, содержащих йод и фолиевую кислоту. Эти два компонента играют решающую роль в делении клеток.



Правило №5. Уменьшите число свободных радикалов (именно они могут повредить ДНК). Для этого — включить в меню продукты, содержащие природные антиоксиданты.



Правило №6. Свести до минимума употребление консервированной пищи. Избыток соли, сахара в консервах вреден для здоровья. Масло в рыбных консервах впитывает в себя канцерогенные вещества из подкопчённой рыбы. Даже натуральные приправы (лавровый лист, черный перец) при длительном хранении становятся вредны для здоровья. Почти 40% современной упаковки содержит вредный для здоровья бисфенол.



Правило №7. Питаться разнообразно. Не увлекаться модными диетами, делающими упор на какой-либо один продукт (белковая диета, безглютеновая диета).



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Движение – жизнь. И это вовсе не красивая метафора, а абсолютная правда. Наш организм не приспособлен для длительного сидения, стояния или лежания, нам жизненно необходимо двигаться, чтобы все системы работали хорошо.

Для снижения риска заболевания требуется лишь 30 минут физической активности средней интенсивности в день. К таким упражнениям относятся езда на велосипеде, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, беговые лыжи и другие виды аэробной нагрузки.⁸

Физические упражнения и здоровое питание позволят достичь как снижения массы тела, так и значительно улучшить наш метаболизм, что само по себе уже прекрасная профилактика большинства заболеваний.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



Регулярное употребление заметных доз алкоголя действительно увеличивает риск развития рака груди.

Употребление более трех бокалов ежедневно повышает риск развития рака молочной железы на 40-50%⁹, меняя общий гормональный фон организма. Бокал качественного сухого вина в день является безопасной дозой, но, конечно, лучше, чтобы это не вошло в ежедневную привычку.

8. AMA ONCOLOGY, Июнь, 2020 <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/article-abstract/2767093>

9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22459019/>

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

11

Стресс — выражение естественного инстинкта самосохранения, если речь идёт об остром стрессе, реакции на то или иное событие. Мы же говорим о стрессе хроническом, угнетенном, подавленном состоянии, тянущемся длительное время. Несмотря на миф, что рак — это болезнь от обид, не существует никаких научных подтверждений прямой связи стрессовых факторов с образованием опухолей.



Однако длительное угнетенное состояние действительно очень опасно, и влияет в первую очередь на нашу иммунную систему, подрывая естественную способность организма к защите и восстановлению. Стресс безусловно не может вызвать рак груди, но в совокупности с другими факторами может способствовать запуску механизма развития онкологического заболевания.

Поэтому берегите себя, старайтесь заботиться и о своем эмоциональном здоровье — больше гуляйте на свежем воздухе, осваивайте и практикуйте различные техники саморегуляции, например — йогу, майндфулнесс, цигун, медитации.

Старайтесь находить положительное в каждом дне и получать от него радость и удовольствие!

НЕДОСЫП

Сон — это то драгоценное время, когда наш организм должен перезагружаться и восстанавливаться. И если он хронически нарушен и укорочен, то риск развития рака существенно возрастает.



Исследования доказали, что нехватка сна может повредить ДНК, а также снизить способность к восстановлению.¹⁰ Особенно это справедливо для тех, чей график не нормирован, и работать приходится в ночное время. Из-за регулярного недосыпа притормаживается также процесс выработки мелатонина, гормона, который предотвращает повреждение ДНК и работает как супрессор опухолей.

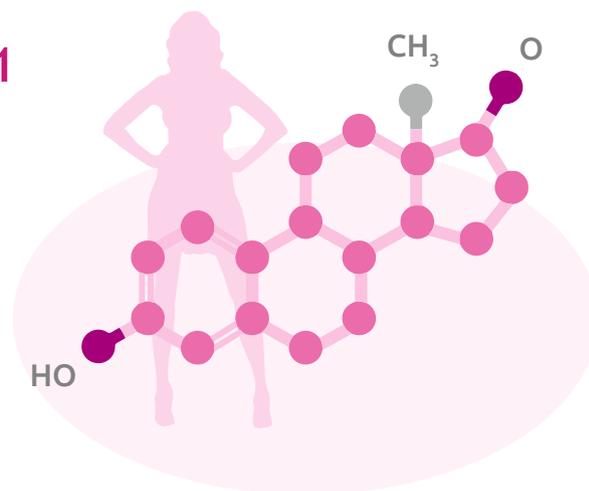
Регулярно высыпайтесь! Это жизненно важно.

Гормоны и рак груди

Молочная железа – это гормонозависимый орган. Большинство видов рака молочной железы являются гормоноположительными, именно поэтому важно знать о влиянии эстрогенов на это заболевание.

РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

В жизни женщины каждый месяц проходит менструальный цикл. Это означает, что яичники вырабатывают половые гормоны, в первую очередь эстрогены. Во время беременности и кормления грудью организм женщины «отдыхает» от их воздействия. Чем меньше время влияния гормонов на организм женщины, тем меньше риск развития рака молочной железы. Именно поэтому ранняя менструация и поздняя менопауза являются факторами риска развития рака груди. Чем меньше количество менструальных циклов в жизни женщины, тем меньше воздействие половых гормонов.



ДРУГИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫРАБОТКУ ЭСТРОГЕНОВ

Алкоголь нарушает работу печени, что меняет метаболизм и в свою очередь влияет на увеличение уровня эстрогенов в организме. На выработку эстрогенов также влияют количество и качество сна, хронический стресс, малоподвижный образ жизни, лишний вес, хронические гинекологические заболевания.

ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Гормонозаместительная терапия в период менопаузы или оральные контрацептивы в репродуктивном возрасте сами по себе полезны. И не только потому, что помогают улучшить самочувствие в климакс или предотвратить развитие нежелательной беременности, а еще и потому, что в качестве бонуса снижают риск развития рака яичника и эндометрия.

Однако есть особенности назначения гормональных препаратов. Если гормональные препараты назначены неграмотно, они начинают работать против женщины, и риски развития рака, наоборот, повышаются. Следует учитывать: если рак уже есть (пусть на клеточном, бессимптомном уровне), даже правильно назначенные гормоны могут ускорить его развитие.

Длительный прием гормональных препаратов также может увеличивать риск развития рака молочной железы, так как воздействие эстрогенов остается, поэтому обязательно нужно наблюдаться не только у гинеколога, но и у онкомаммолога.





Мифы о раке молочной железы

Вокруг любого заболевания существует много мифов, и рак молочной железы – не исключение. Давайте разрушим их вместе.

Миф 1. Рак молочной железы нельзя диагностировать на ранней стадии



Действительно, обнаружить опухоль, пока она маленькая, почти невозможно на ощупь, но именно рентгеновская маммография может показать новообразование до 5 мм в диаметре. Поэтому всем женщинам следует проходить ежегодное обследование. **До 40 лет – УЗИ молочных желез, после 40 лет – рентгеновскую маммографию.**

Миф 2. Рак – это приговор



Рак молочной железы – один из наиболее управляемых видов рака. Главное – «поймать» его вовремя, и чем раньше это произойдет, тем больше возможностей для выздоровления. **По статистике, при обнаружении рака груди на ранней стадии вероятность полного выздоровления составляет 96%.** Но даже с метастатическим раком при современных возможностях медицины женщины могут жить десятилетия.

Миф 3. Рак передается по наследству



В действительности наличие ближайших родственников, имеющих рак молочной железы, является фактором риска, но это вовсе не означает, что болезнь обязательно придет. При этом 70% женщин, которым поставили диагноз «рак груди», не имели заболевания в семейном анамнезе.

Миф 4. Рак груди – болезнь женщин за 40 лет

40+

На самом деле пик заболеваемости раком молочной железы приходится на 55–69 лет. Однако возраст сам по себе не является причиной заболевания, и рак груди может быть диагностирован и у молодых женщин. Так, около 6% случаев рака груди приходится на женщин моложе 30 лет.

Миф 5. Рак груди бывает только у женщин



В действительности рак молочной железы встречается и у мужчин, просто значительно реже (1% от всех случаев). Поэтому мужчинам, как и женщинам, следует внимательно следить за изменениями в своем теле и в случае необходимости незамедлительно обратиться к врачу.

Миф 6. Мастопатия – предвестник рака груди

Диагноз «фиброзно-кистозная мастопатия» (ФКМ) заставляет многих поддаться панике. Всеми виновой очередной миф, что это «предраковое» состояние. Однако никакой корреляции между этими двумя диагнозами не существует. Необходимо знать, что фиброзная ткань молочной железы – это естественное состояние груди и встречается более чем у половины женщин.¹¹

Миф 7. При любом подозрении нужно сдать кровь на онкомаркеры

Эти тесты используются только для контроля лечения уже выявленного заболевания и не имеют никакой связи с ранней диагностикой. Сдавать кровь на онкомаркеры во время лечения нужно только по назначению врача-онколога.

Миф 8. Импланты провоцируют / предотвращают РМЖ

По мнению специалистов, грудные импланты никак не влияют на развитие рака молочной железы. Однако нужно знать, что они способны доставить некоторые неудобства при прохождении ежегодного обследования.

Женщинам с грудными имплантами требуется несколько дополнительных ракурсов как раз для осмотра участков, скрытых имплантами. Не у всех маммографов есть режимы для съемки женщин с эндопротезами, а МРТ молочных желез - оптимальный метод ранней диагностики при наличии имплантов - позволяет это сделать. Но он не входит в ОМС, и поэтому проводится только на платной основе.

11. https://www.rmj.ru/articles/ginekologiya/Patogeneticheskoe_lechenie_mastopatii_i_profilaktika_raka_molochnoy_ghelezy/

Как взять ситуацию под контроль? Проходим тест и обследуемся!

Ранняя диагностика – залог успешного контроля над заболеванием и возможность «поймать» его в самом начале. Знание уровня собственного риска позволяет построить свой индивидуальный алгоритм профилактики и проходить необходимые обследования вовремя.

Тест на определение риска развития рака молочной железы разработан на основе статистической модели Гейла и позволяет математически просчитать индивидуальный риск развития инвазивного рака молочной железы в ближайшие пять лет и на протяжении жизни для женщин старше 35 лет.¹² Для оценки рисков модель опирается на личную историю каждой женщины, включая репродуктивные и семейные факторы.

Модель Гейла была создана в **Национальном институте рака США** и протестирована на множестве женщин разного возраста и расы. Было доказано, что она дает точные оценки риска рака молочной железы. Поэтому ее используют многие известные онкологические центры по всему миру, в том числе и в России

Из результатов теста вы не только узнаете свою группу риска, но и сможете сравнить свой уровень риска со средним уровнем риска для женщин вашей возрастной группы. Женщинам с низким уровнем риска достаточно проходить стандартные ежегодные обследования, а вот тем, чей риск окажется высоким, необходимо обратиться к врачу и разработать вместе с ним индивидуальный график наблюдения.

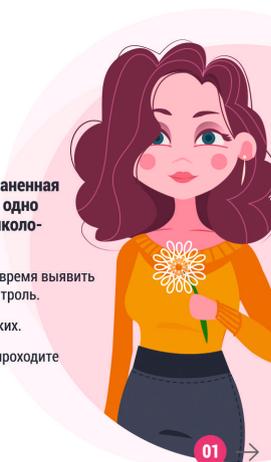
Пройти тест можно тут
dalshefond.ru



12. Тест рассчитан на женщин старше 35 лет, у которых не диагностирован рак груди, а также отсутствуют мутации в генах BRCA1, BRCA2 и наследственные синдромы, связанные с высоким риском развития заболевания.

И как мне следить за состоянием моей груди?

ДАЛЬШЕ
Благотворительный фонд помощи женщинам с онкологическими заболеваниями
dalshefond.ru



Рак груди – самая распространенная форма рака среди женщин и одно из наиболее управляемых онкологических заболеваний

Ранняя диагностика позволяет вовремя выявить диагноз и взять ситуацию под контроль.

Позаботьтесь о себе и своих близких.

Определите свою группу риска и проходите обследование регулярно.

dalshefond.ru

01 →

ДАЛЬШЕ
Благотворительный фонд помощи женщинам с онкологическими заболеваниями
dalshefond.ru

Низкий риск

здоровые женщины, не имеющие семейной истории рака и мутаций генов, без изменений в молочных железах

Чек-ап:

- до 40 лет: УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
- после 40: РЕНТГЕНОВСКАЯ МАММОГРАФИЯ

Позаботьтесь о себе и своих близких. Проходите обследование груди ежегодно!

Подготовлено при поддержке  **Металлинвест**



02 →

ДАЛЬШЕ
Благотворительный фонд помощи женщинам с онкологическими заболеваниями
dalshefond.ru

Средний риск

здоровые женщины с семейной историей рака в первой и второй линиях родства; а также проходившие облучение грудной клетки в возрасте до 18 лет – без изменений в молочных железах

Возраст начала проведения рентгеновской маммографии дочери: не позднее 10 лет от возраста постановки диагноза матери

Чек-ап:

- с 20 лет: УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ (раз в год)
- с 30 до 40: МРТ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ С КОНТРАСТОМ (раз в два года)
- с 35 лет: РЕНТГЕНОВСКАЯ МАММОГРАФИЯ (с 35 – раз в два года, с 40 – раз в год)

Подготовлено при поддержке  **Металлинвест**



03 →

ДАЛЬШЕ
Благотворительный фонд помощи женщинам с онкологическими заболеваниями
dalshefond.ru

Высокий риск

здоровые женщины, имеющие мутации в BRCA-1 или BRCA-2 генах, без изменений в молочных железах

Чек-ап:

- С 18 лет наблюдение у врача онкомаммолога!
- Персонализированная программа скрининга подбирается врачом индивидуально:
- с 20 лет:
 - УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
 - МРТ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ С КОНТРАСТОМ
 - РЕНТГЕНОВСКАЯ МАММОГРАФИЯ

Подготовлено при поддержке  **Металлинвест**



Это правильный вопрос, имеющий простой и однозначный ответ. Женщинам моложе 40 лет рекомендуется проходить ежегодное обследование – профилактическое УЗИ молочных желез и рентгеновскую маммографию для тех, кто перешагнул сорокалетний рубеж. Важно: если после 40 лет у вас сохраняется высокая плотность молочной железы (это можно узнать у врача-рентгенолога, который сделал вам первую маммографию), то рентгенографическое исследование необходимо дополнить УЗИ.

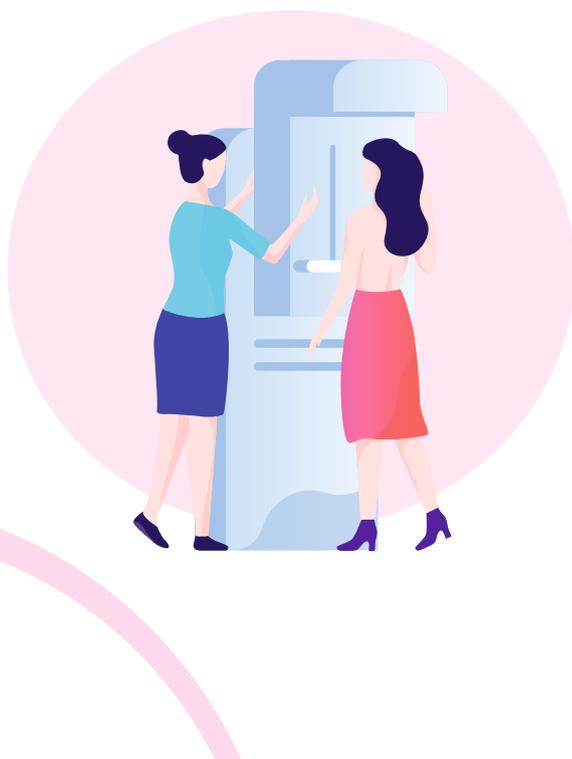
Исследования лучше проводить с 5-го по 12-й день цикла, так как в этот период исследование доставит наименьший физический дискомфорт, а в период менопаузы – в любое время. Перед процедурой стоит принять душ и не наносить на грудь косметические средства (кремы, лосьоны), перед маммографией лучше не использовать дезодорант – на снимке он может выглядеть белым пятном и ввести врача в заблуждение.

Очень важно обращать на себя внимание и проводить ежемесячно небольшое самообследование. Любое необычное ощущение – бегом к доктору!

РЕНТГЕНОВСКАЯ МАММОГРАФИЯ

Маммография – это рентгенологическое обследование груди, которое позволяет выявить патологические изменения молочных желез на самой ранней стадии. Рентгеновская маммография во всем мире является золотым стандартом ранней диагностики рака груди. Важно знать, что ряд тревожных изменений возможно увидеть только на рентгеновской маммографии: например, микрокальцинаты, которые могут являться признаком развития опухоли.

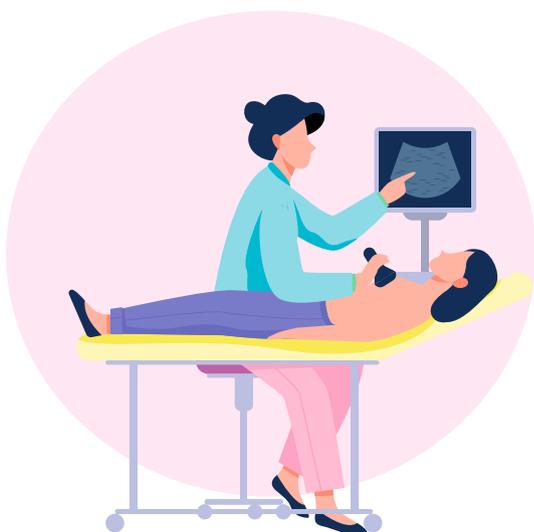
До 40 лет из-за высокой плотности молочных желез маммография не всегда информативна. Ближе к сорока годам железистая ткань молочных желез постепенно перерождается в жировую, плотность



ее снижается, что делает процедуру максимально информативной. По возможности лучше делать маммографию у одного и того же специалиста, чтобы сравнить предыдущие изображения с текущими и проверить наличие каких-либо изменений.

Кстати, как проверить качество ранней диагностики? Во многих странах существуют государственные и независимые системы контроля качества. Например, в соответствии с гайдлайном The European Commission Initiative on Breast Cancer (ECIBC)¹³, рекомендуется двойной независимый просмотр маммограмм несколькими специалистами. В нашей стране такая система контроля качества пока отсутствует, но наиболее продвинутые клиники, в том числе государственные, постепенно начинают внедрять второй независимый просмотр.

Важно знать, что даже если у вас были обнаружены изменения на маммографии, это еще не означает, что выявлена злокачественная опухоль. Только на основе маммографических снимков определить, является ли данное патологическое изменение доброкачественным или злокачественным, не всегда возможно. При скрининге примерно в 3–6% случаев требуется проведение дополнительных диагностических исследований: УЗИ, прицельной маммографии и в случае необходимости – биопсии.



УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Этот метод исследования используется как для ранней диагностики, так и для уточнения заболеваний молочных желез. При наличии определенных изменений, которые могут вызвать подозрение на рак молочной железы, женщину могут пригласить на исследование повторно.

Дополнительное обследование обычно проводят с помощью УЗИ. При этом исследовании использу-

13. <https://healthcare-quality.jrc.ec.europa.eu/european-breast-cancer-guidelines/organisation-of-screening-programme/how-mammography-should-be-read>

ются ультразвуковые волны, оно не вызывает болезненных ощущений и не подвергает пациента лучевой нагрузке.

УЗИ позволяет оценить состояние определенных специфических областей и лимфоузлов в подмышечной области (что невозможно сделать при маммографии). Это метод особенно подходит для изучения кист. **Важно и то, что это исследование можно делать неограниченное количество раз, тем самым врач может контролировать изменения в молочной железе так часто, как это необходимо.** Противопоказания для данного вида исследования отсутствуют.

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ



Сегодня все чаще коммерческие клиники предлагают пройти раннюю диагностику с помощью МРТ. Это один из современных методов обследования, широко используемый в диагностике и лечении онкозаболеваний. При проведении МРТ используются радиоволны и магнитное поле, что позволяет избежать лучевой нагрузки. В качестве ранней диагностики этот метод наиболее информативен для молодых женщин

с высоким риском развития рака груди, а также для обладательниц грудных имплантов и женщин с рентгенологически плотной молочной железой (плотная железистая ткань). Выполняется с введением контрастного вещества.

Важно знать, что МРТ молочной железы не заменяет ни маммографию, ни ультразвуковое исследование. Как правило, это дополнительный метод обследования, иногда рекомендуемый врачом для уточнения диагноза или же для выявления возможности местного рецидива после операции.

ЧТО НАПИСАНО В ЗАКЛЮЧЕНИИ?

Очень часто заключение врача вводит нас в ступор и вызывает еще больше вопросов. Для того, чтобы сделать процесс постановки диагноза и дальнейшей маршрутизации пациента простым и понятным, в мире была разработана и широко применяется система **BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System)**. Проще говоря, это единый стандарт, который позволяет описывать снимки и вести протоколы исследований таким образом, что всем врачам – и диагностам, и онкологам – ясно, о чем идет речь. Это позволяет избежать двоякого толкования диагнозов и ошибок. Благодаря внедрению этого стандарта во многих странах удалось снизить количество ошибочных диагнозов.

Сегодня в России все больше клиник начинают работать по этому международному стандарту (пока он не является обязательным). Поэтому после прохождения маммографии в заключении нередко можно обнаружить следующую запись: «**BI RADS № __**» с указанием цифр от 0 до 6. Это означает следующее:

BI-RADS 0	Недостаточно данных для постановки диагноза, требуется проведение дополнительного исследования
BI-RADS 1	Изменений не выявлено, рекомендовано плановое исследование через 2 года
BI-RADS 2	Доброкачественные изменения, рекомендовано плановое исследование через 1–2 года
BI-RADS 3	Низкая вероятность злокачественной опухоли (от 0 до 2%), возможно назначение по показаниям проведения дополнительных исследований (прицельная маммография, томосинтез, УЗИ, МРТ), требуется динамическое наблюдение – контрольное обследование через 6 мес., некоторым пациентам может быть предложена биопсия

BI-RADS 4	Наличие патологии, вероятность злокачественной опухоли (2–95%), требуется выполнение биопсии
BI-RADS 5	Вероятность злокачественной опухоли (более 95%), требуется выполнение биопсии
BI-RADS 6	Гистологически подтвержденный рак, категория важна и нужна тем, кто проходит предоперационную химиотерапию и выполняет исследования для оценки эффекта лечения

Внимание: если в заключении поставлена категория **BI-RADS 1 или 2**, а также установлена плотность структуры ткани молочной железы **С или D** – дополнительно назначается УЗИ молочных желез.

Если после прохождения любого из видов исследования врач не связался с вами в течение двух недель, это никак не означает, что у вас все в порядке. Обязательно свяжитесь с врачом, чтобы узнать результаты исследования.

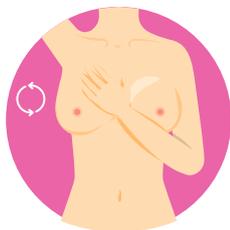
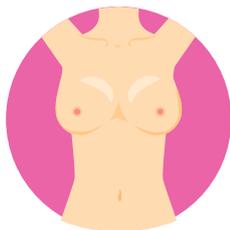
Не рекомендуется интерпретировать заключение самостоятельно. Только врач на очной консультации может дать все надлежащие рекомендации, а также пояснить важные нюансы.

Ежемесячное самообследование

Самообследование не заменяет ежегодного посещения онкомаммолога, но именно так можно отследить непривычные изменения и вовремя обратиться к специалистам. Ранняя диагностика и своевременное лечение могут стать залогом полного выздоровления.

КОГДА ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ?

Идеально делать это после окончания месячных, когда молочные железы более мягкие и спокойные. Во время овуляции или перед критическими днями грудь может набухать, и процедура вызовет неприятные ощущения. Удобнее всего осматривать молочные железы в ванной перед зеркалом.

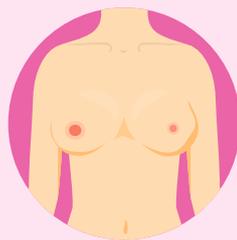


Простые правила проведения самообследования

- Разденьтесь до пояса и встаньте перед зеркалом. Осмотрите грудь: ее размер, форму, состояние кожи, сосков. Проверьте, нет ли выделений, трещин, других изменений. Осмотрите грудь, стоя лицом к зеркалу и боком к нему.
- После этого проведите пальпацию (ощупывание) каждой груди. Заведите руку за голову, осторожно ощупайте грудь по кругу и сверху вниз. Сдавите сосок на предмет возможных выделений.
- Повторите со второй грудью. Обязательно прощупайте подмышечную область. Затем нужно лечь и провести самообследование лежа. При этом рука должна находиться в трех положениях – вдоль тела, заведена за голову и отведена в сторону.
- Ощупывайте грудь, начиная с соска, не пропуская ни одного участка. Проверьте, есть ли узелки, уплотнения, изменения структуры.



Асимметрия груди



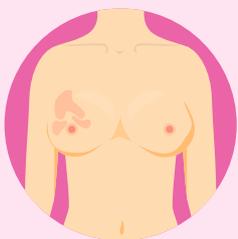
Втягивание сосков
и другие изменения
их формы



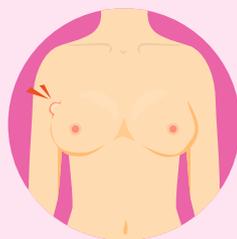
Корочки на сосках



Выделения из сосков
(кроме периодов
беременности
или грудного
вскармливания)



Уплотнения на коже
и под кожей



Наличие необычных
узлов, «шариков» как
в самой груди, так
и в подмышечной
области



Отечность



Набухание вен

Если вы заметили что-то необычное и это вас тревожит, нужно немедленно обратиться к маммологу. Скорее всего, обследование покажет, что все в порядке, но лучше перестраховаться.

В заключение

Дорогие женщины!

Искренне надеемся, что простые правила из этого руководства станут для вас привычными в течение всей жизни, а рак молочной железы так и останется лишь риском. Желаем вам крепкого здоровья, энергии, любви и уважения к своим потребностям, чтобы заботиться не только о своих близких, но и о себе!

И если вдруг в жизнь ваших близких и знакомых ворвется диагноз «рак молочной железы», знайте, что в нашем Центре поддержки по вопросам рака груди «Вместе» всегда можно бесплатно получить помощь квалифицированных специалистов, которые помогут понять свой диагноз, быстрее преодолеть побочные эффекты лечения и вернуться к активной жизни.



Всегда ваши

команда Благотворительного фонда «ДАЛЬШЕ»



Над пособием работали

Авторы-составители: Юлия Агапова, Оксана Дикарева

Под редакцией Оксаны Молдовановой

Медицинские консультанты:

Анна Зайцева, к.м.н., врач-хирург, онкомаммолог

Татьяна Чичканова, врач-онколог, рентгенолог, онкомаммолог

Корректор: Анна Каркошка

Дизайн и вёрстка: Валентина Гавриленко



Наши контакты

Благотворительный фонд помощи женщинам с онкологическими заболеваниями «ДАЛЬШЕ»

Связаться с нами и получить больше информации:

Адрес офиса: 119285, ул. Минская, дом 1Г, корпус 3, офис XXI-а.

Телефоны: +7 (495) 734-01-10, +7 (495) 542-67-17.

Email: info@dalshefond.ru

Сайт: www.dalshefond.ru

Мы помогаем бесплатно! Это происходит благодаря пожертвованиям компаний, частных лиц и грантовой поддержке государства и частных фондов.

Мы стремимся сделать все возможное, чтобы качественная ранняя диагностика, лечение и реабилитация стали доступнее для онкологических пациентов.

Узнать больше о фонде и внести пожертвование можно на сайте dalshefond.ru



Металлоинвест

Пособие подготовлено при поддержке компании «Металлоинвест»