

## Всемирный День борьбы с раком молочной железы



В октябре начинается Всемирный месяц борьбы против рака груди, который был объявлен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1993 году. Кроме того, ежегодно, 15 октября, в 44 странах мира проводится Всемирный день борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы в структуре онкологических заболеваний женщин занимает 1-е место, причем заболеваемость постоянно растет. По статистике, заболеваемость населения России злокачественными новообразованиями молочной железы за последние 15 лет увеличилась более чем в 2 раза. Известно, что заболеваемость женщин, проживающих в крупных городах и индустриальных районах выше, чем жительниц сельских местностей

По данным Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина, ежегодно в России выявляется около 50 тысяч случаев рака груди, что составляет примерно пятую часть от всех опухолей у женщин. Более 40% случаев рака груди диагностируется на поздних стадиях. Ежегодно от рака груди умирает более 20 000 россиянок. Болезнь стремительно молодеет: все чаще она обнаруживается у людей в возрасте до 40 лет. Каждая 8-я женщина на протяжении жизни рискует заболеть раком молочной железы. 90 % всех случаев рака молочной железы диагностируется у женщин после 40 лет. Максимальная заболеваемость отмечается в возрастном интервале 40-60 лет. В этот период происходят гормональные изменения, что обуславливает снижение защитных возможностей и устойчивости гормональной системы. Рак молочных желез встречается и у мужчин. Многие мужчины даже не подозревают о возможности развития у них такого заболевания. Именно поэтому они не сразу обращаются к врачам, что ведет к поздней диагностике, несвоевременному началу лечения и плохим терапевтическим результатам. Проблема онкологических заболеваний стала за последние годы особенно острой не только в России, но и во всем мире. Ежегодно более 10 млн человек заболевают раком молочной железы. По данным экспертов ВОЗ, к 2020 году эта цифра увеличится до 15 млн. От рака груди умирают более 6 млн женщин в год.

Наиболее вероятными факторами риска рака молочной железы являются:

1. Возраст. Следует быть особенно внимательной к себе в возрасте после 30 лет. Это, прежде всего, ежемесячные самообследования, УЗИ молочных желез желателно раз в год. Нужно обращать внимание на фоновые заболевания (мастопатию, кисты в молочной железе), вовремя обращаться к врачу и правильно лечить, соблюдая все рекомендации. Помните, что у женщин старшего возраста риск заболеть выше, но это не повод не думать об этом в молодом возрасте. После 40 лет маммография раз в год, особенно это касается женщин, в семье которых у матери, бабушки был рак груди.
2. Наследственный фактор. Помня об имеющейся предрасположенности, нужно быть более внимательным к своему здоровью.
3. Гормоны. Бесконтрольный прием гормоносодержащих препаратов может привести к нежелательным последствиям. Следует строго соблюдать назначения врача, не заниматься самолечением.
4. Позднее наступление климакса после 55 лет.
5. Поздние первые роды. Это группа женщин, у которых первый ребенок родился после 30 лет.
6. Отказ от грудного вскармливания.
7. Травмы груди. Любая травма груди требует внимательного наблюдения.
8. Искусственное прерывание беременности.
9. Ожирение. Особенно увеличивается риск, когда ожирение развивается у женщин после наступления климакса. Хотя надо заметить, что ожирение опасно на протяжении всей жизни и в любом возрасте, так как является фактором риска для развития различных заболеваний.
10. Характер питания. Фаст-фуды, перекусы, несбалансированное питание также является фоном для развития рака молочной железы.
11. Радиоактивное излучение в зрелом детородном возрасте. Как правило, это связано с работой, если вы не можете поменять ее, то следует принимать все меры предосторожности, которые можно использовать на производстве.

12. Кистозно-фиброзная мастопатия. Обязательно лечить данное состояние и наблюдаться у маммолога, следуя всем его рекомендациям, так как данное доброкачественное заболевание молочной железы повышает риск развития рака молочной железы.
13. Увеличение щитовидной железы (при снижении ее функции).
14. Перенесенный послеродовой мастит, особенно леченный консервативно. Следует отметить, что сочетание нескольких факторов повышает риск заболевания раком молочной железы.

Специфической профилактики на сегодняшний день не существует, но есть меры, которые помогут снизить риск развития рака молочной железы, особенно если вы находитесь в группе риска:

- Грудное вскармливание. Доказано положительное влияние грудного вскармливания на организм женщины. Поэтому если объективных причин нет, старайтесь сохранить грудное вскармливание как можно дольше.
- Правильное сбалансированное питание. Наши пищевые привычки формируются с детства, поэтому перестраивайтесь и приучайте своих детей питаться правильно.
- Физическая активность, помогающая поддерживать организм в хорошей физической форме. Вы можете подобрать себе упражнения по возрасту и выполнять их регулярно. Появляются новые доказательства того, что регулярные занятия физической культурой в течение всей жизни играют защитную роль и препятствуют возникновению рака молочной железы. Занятия физкультурой приносят пользу также и в тех случаях, когда женщины начинают заниматься спортом после наступления менопаузы. Ежедневная умеренная физическая нагрузка в течение 30-60 минут поможет сохранить грудь здоровой.
- Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя.
- Исключение воздействия прямых солнечных лучей. Необходимо помнить об этом, выходя на пляж или находясь в солярии.
- Ежемесячное самообследование должно стать привычкой. Если вы найдете в груди что-то новое (уплотнение, узел, непонятные пятна на коже, выделения из соска, кожу в виде «лимонной корки») немедленно обращайтесь к маммологу. Помните, ранняя диагностика — это почти 100% успеха лечения.
- Ежегодное профилактическое обследование у семейного врача и гинеколога. Как правило, в своей ранней фазе заболевание протекает бессимптомно. Если женщина не проходит регулярно маммологических и маммографических обследований, то чаще всего она не замечает начала болезни и обнаруживает ее на поздней стадии.

Своевременная диагностика рака груди спасает жизни. Если диагноз ставят на 1-й стадии, выздоравливает 98% женщин. Выявить заболевание на более ранней стадии позволяют регулярные посещения маммолога. Женщины после 40 лет должны раз в 2 года проходить рентгеновское маммографическое обследование. После 50 лет — ежегодно. Врачи не перестают повторять: любая женщина даже при отсутствии жалоб на здоровье должна показываться специалисту хотя бы раз в год.