

**Рак молочной железы** является одним из наиболее распространённых и страшных онкологических заболеваний среди женской половины человечества. Обычно заболевание развивается на фоне возрастных гормональных изменений, а также является следствием злоупотребления вредными привычками и систематического неправильного питания.

Хотя симптомы рака известны нам с древности, именно взрывной рост болезни, связанной с поражением женских молочных желез, вынудил Всемирную Ассоциацию Здравоохранения провозгласить отдельное событие: «Всемирный день борьбы с раком груди», который проходит ежегодно 15 октября и призван привлечь внимание мировой общественности на борьбу с этим смертельным недугом.

Впервые в качестве официального памятного дня событие было отмечено в 1985 г. С тех пор оно является обязательным мероприятием для международной медицинской общественности.

«Всемирный день борьбы с раком груди» действительно является глобальным событием. Его активно встречают в 10-ках различных государств.

В этот день также проходит большое количество благотворительных марафонов и прочих массовых акций и мероприятий, целью которых служит сбор и передачу денег организациям, разрабатывающим средства против рака груди.

15 октября в теле- и радиоэфире транслируются медицинские передачи, где подробно расписываются профилактические меры во избежание заболевания этим злокачественным недугом. Врачи очередной раз предупреждают девушек о недопустимости курения, злоупотребления спиртными напитками, приводят аргументы в пользу выработки привычки к занятию спортом и здоровому питанию.

Занимательные факты:

- В России заболевание находится на высшей строчке смертности в перечне злокачественных опухолей.
- Эффективность борьбы против рака груди напрямую связано со временем его обнаружения: на первой стадии шанс положительного

исхода превышает 95%, на второй это уже 80-90%, третья стадия дарит шанс на излечение в 60-80% случаев;

- Врачи отмечают, что женщины, родившие 3-х и более детей, на 80% менее подвержены возникновению опухолей в груди, чем матери 1-2-х детей, и тем более вообще не рожавшие женщины. Они объясняют это кардинальной перестройкой женского гормонального фона, особенно характерной для третьей и последующих беременностей;
- По статистике, занятия водными видами спорта положительно влияют на шанс избавиться от идентифицированного рака груди. Смертность от заболевания в исследуемых фокус-группах снизилась примерно на 10-15%;
- Каждый день от этой болезни в среднем в мире умирают 110-115 женщин (раз в 15 минут);
- Согласно статистике, рак груди чаще диагностируется у белых женщин, но обладательницы смуглой кожи имеют меньшие шансы на выздоровление;
- В старину опухоль груди называли «болезнью монашек», поскольку от неё часто страдали ведущие правильный с точки зрения религии, но не верный с позиции физиологии, образ жизни монахини.

На сегодняшний день единственный надежный способ борьбы против рака молочной железы – превентивная диагностика (на доклинической стадии). Общей задачей, в том числе, для медицинских работников первичного звена здравоохранения, является проведение активного разъяснения населению важности регулярного прохождения скрининговых обследований, обучение методам самообследования (в т.ч. молочных желез).

В группу риска развития рака молочной железы включают женщин, у которых отмечаются:

- Позднее появление менструаций (17 лет и более) и, напротив, раннее появление (ранее 12 лет);
- Поздняя менопауза (55 лет и старше);
- Отсутствие родов;
- Поздние первые роды (после 35 лет);
- Доброкачественные опухоли молочной железы;
- Дисфункциональные нарушения яичников;
- Имеется анамнез других онкологических заболеваний;

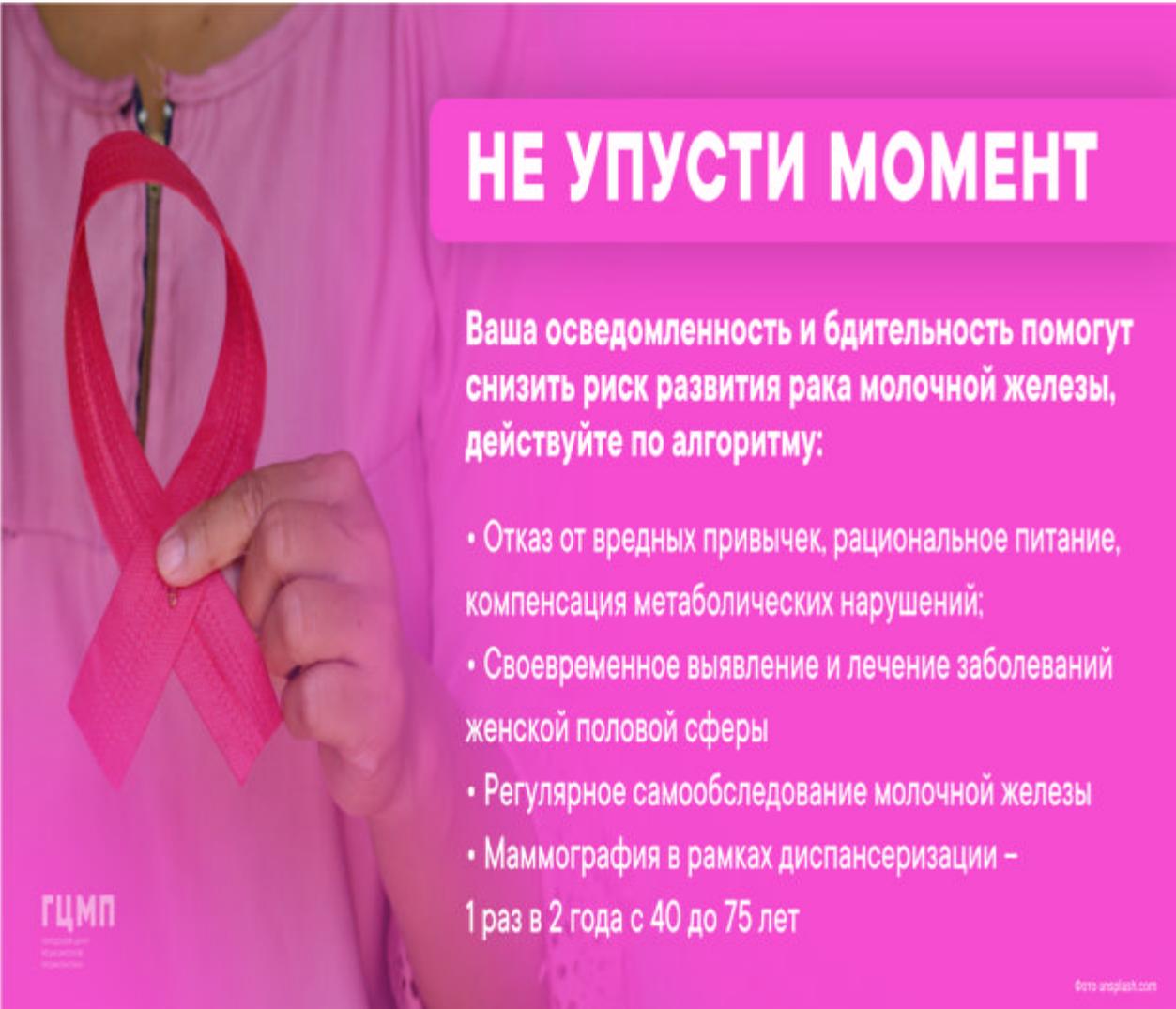
Основные факторы риска развития рака молочной железы делятся на неизменяемые и изменяемые. К первым относят:

1. Возраст: чем женщина старше, тем больше вероятность заболевания. Резкое увеличение заболеваемости отмечается после 40 лет, достигая максимума к 65 годам, но рак молочной железы, развившийся в более молодом возрасте, более агрессивен!
2. Пол: 99% случаев рака молочной железы диагностируется у женщин.
3. Семейный анамнез заболевания: при наличии заболевания у матери, родных сестёр, риск возникновения рака возрастает.

К изменяемым факторам риска развития рака молочной железы относят:

1. Воздействие радиации, при этом следует помнить, что доза, которую женщина получает во время профилактических осмотров в рентгеновском кабинете, считается безопасной;
2. Избыточная масса тела и ожирение в постменопаузе;
3. УФО-облучение, включая длительное пребывание на солнце;
4. Курение. Прямая связь между курением и пассивным вдыханием табачного дыма, и развитием рака молочной железы доказана. Риск развития рака молочной железы особенно высок у женщин, которые начали курить до рождения первого ребенка;
5. Воздействие канцерогенов. На сегодняшний день имеются данные, которые подтверждают связь между раком молочной железы и полициклическими ароматическими углеводородами (ПАУ) и полихлорированными бифенилами (ПХБ);
6. Работа в ночное время. Результаты нескольких исследований показывают, что женщины, которые работают в ночное время, например, фабричные рабочие, врачи, медсестры и полицейские, имеют более высокий риск рака молочной железы по сравнению с женщинами, которые работают днем;
7. Комбинированная гормональная заместительная терапия (эстрогеном и прогестероном) увеличивает риск рака молочной железы примерно на 75%, даже если используется только в течение короткого времени.

Выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях дает возможность раннего начала лечения, что, в свою очередь, принесет хорошие результаты и увеличит шансы на выздоровление.

A woman wearing a pink top is holding a red awareness ribbon. The background is a solid pink color.

## НЕ УПУСТИ МОМЕНТ

**Ваша осведомленность и бдительность помогут снизить риск развития рака молочной железы, действуйте по алгоритму:**

- Отказ от вредных привычек, рациональное питание, компенсация метаболических нарушений;
- Своевременное выявление и лечение заболеваний женской половой сферы
- Регулярное самообследование молочной железы
- Маммография в рамках диспансеризации – 1 раз в 2 года с 40 до 75 лет

**ГЦМП**

Федеральное государственное учреждение  
«Государственный центральный  
гинекологический медицинский  
профилактический центр»

Фотостиль: [istock.com](http://www.istock.com)