

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа № 4»

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ

**Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком
молочной железы)**

С 02.10.2023 по 08.10.2023г.



Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.

Всемирный день борьбы с раком молочной железы

23 сентября отмечается Всемирный день борьбы с раком молочной железы (РМЖ). Заболевание является одним из наиболее социально значимых. Это самая частая злокачественная опухоль у женщин.

Причинами возникновения РМЖ чаще всего служат гормональные нарушения, связанные как с множественными родами, так и с отсутствием

родов, некормлением грудью. К факторам риска относятся курение и употребление алкоголя, ожирение, гинекологические заболевания, некорректный прием гормональных препаратов, стрессы, наследственность и элементарное невнимание женщин к себе. Основой для развития рака молочной железы служат фоновые предраковые заболевания, например, кисты, которые продуцируют жидкостные образования и имеют свойство клеточно делиться. Менее опасны фиброзы, но за ними тоже нужно обязательно наблюдать.

Необходимо регулярно обращаться к врачу и проходить профосмотры. Крайне важно обнаружить заболевание как можно раньше. Пограничным возрастом, с которого должно начаться особо пристальное внимание к молочным железам – 40-45 лет. С этого периода маммографические методы обследования должны дополняться ультразвуковым методом. Специалисты напоминают: при раннем выявлении рака молочной железы (на 1 и 2 стадиях) процент излечения очень высок и составляет 96-98 процентов. При 3 и 4 стадиях возможность излечениякратно снижается.

Одним из важнейших методов, позволяющих своевременно обнаружить различные заболевания груди и обратиться к специалисту, является самообследование молочных желез. Благодаря регулярному **самообследованию молочных желез** снижается не только число выявлений запущенных форм рака груди, но и смертность от этого заболевания на 19%, так как это помогает выявить болезнь на ранних стадиях, которые излечимы современными средствами. Самообследование необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-12 дни от начала менструации. Оно проводится лежа и стоя у зеркала. При этом обращают внимание на:

- увеличение или уменьшение размеров одной железы по отношению к другой;
- подтянутость железы вверх или в сторону, смещаемость или фиксацию;
- срезанность, либо другие изменения (выбухание, западение, втянутость) контуров, в том числе и соска;
- покраснение кожи на ограниченном участке или во всей железе, а также распространение красноты за пределы органа;
- локальный или тотальный отек кожи («лимонная корка»);
- узлы и уплотнения в ткани, в толще кожи, изъязвление кожи и соска, корочки, свищи;
- сукровичные и кровянистые выделения из соска.

Пальпацию проводят ощупыванием пальцами молочных желез круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев органа в направлении соска. Важнейшая цель самообследования заключается не столько в поиске каких-то опухолей, сколько в подтверждении их отсутствия. При выявлении любых изменений женщина должна обратиться к врачу. Только врач после обследования может поставить правильный диагноз. Только у 3-5% женщин, обратившихся к врачу-маммологу, выявляются онкологические заболевания молочной железы. Только при соблюдении следующих условий:

- регулярное самообследование молочных желез;
- ежегодное посещение маммолога не реже 1 раза;
- УЗИ молочных желез 1-2 раза в год молодым женщинам;
- профилактическая маммография после 40 лет;
- строгое отношение к своему питанию;
- регулярное занятие физической культурой и спортом;
- нормальное функционирование репродуктивной системы (своевременные роды, грудное вскармливание, отсутствие аборт, лечение заболеваний женской половой сфер).

Рак молочной железы является основной причиной онкологической смертности у женщин. Это обусловлено отсутствием элементарных знаний у женщин о симптомах и методах обследования рака молочной железы, а также несвоевременным обращением за медицинской помощью. Кроме того необходимо знать, что по статистике, рак молочной железы не только самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин, но и одна из тех, что наиболее успешно излечивается при своевременно установленном диагнозе. Для этого необходимо внимательно относиться к себе, регулярно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Факторы риска

Риск – это вероятность события. Когда речь идет о раке, то Исследователи и врачи применяют понятие риска для контроля за здоровьем многих людей. Знать факторы риска необходимо каждому. Ведь от этого зависит наше здоровье и жизнь. К основным факторам, повышающим риск развития рака молочной железы, относятся:

Модифицируемые (те которые можно изменить) факторы риска

- **Употребление алкоголя**

Прием 35–44 граммов алкоголя (3–4 бокала вина) в день повышает риск развития рака молочной железы на 32 % по сравнению с лицами, никогда не употреблявшими алкоголь, а при приеме более 45 граммов (более четырех бокалов вина в день) на 46 %.

- **Избыточная масса тела**

Повышение массы тела от исходной в среднем на 5 кг за 4,5 года повышает риск развития рака молочной железы в течение 7,5 лет после такого повышения в возрасте до 50 лет на 37 %, а старше 50 лет – на 7 %.

Повышение индекса массы тела (ИМТ) на каждые 5 единиц выше нормы увеличивает риск рака молочной железы на 10 %.

- **Проведение гормонозаместительной терапии**

Применение гормонозаместительной терапии (эстроген + прогестин) у женщин в постменопаузе с сохраненной маткой приводит к повышению риска развития рака молочной железы на 23 %. При этом такой риск развивался уже в течение первого года после начала приема. Выявленная

опухоль была на 13 % больше в размерах, а доля случаев, выявленных на поздних стадиях – выше на 37%.

- **Физическая активность**

Регулярная физическая активность 3,5–4 часа в неделю умеренной интенсивности может защитить женщину от рака через поддержание нормальной массы тела. Отмечается снижение риска на 12 %.

- **Питание**

Исследования не подтвердили, что определенные продукты питания или блюда способны повышать риск развития рака молочной железы. Однако употребление овощей и фруктов приводит к другим полезным последствиям для здоровья – снижению инфарктов и инсультов.

Неизменяемые (не модифицируемые) факторы риска

- **Семейный анамнез рака молочной железы**

Риск заболеть раком молочной железы в течение последующих пяти лет при наличии одного близкого родственника с этим диагнозом колеблется в зависимости от возраста рождения первого ребенка у такой женщины. Риск вырастает в 2,6 раза у женщины, впервые родившей в возрасте младше 20 лет, и в 2,8 раза – в возрасте 30 лет и старше. Значительно выше риск заболеть в течение пяти лет у женщины при наличии двух и более близких родственников с раком молочной железы. Риск вырастает в 6,8 раза у женщины, впервые родившей до 20 лет, а у родившей в 30 лет и старше риск выше в 4,2 раза, чем у женщины с родственниками без рака молочной железы.

- **Возраст первой беременности**

При поздних родах риск рака молочной железы повышается в 1,9 раза. Это относится к женщинам с впервые возникшей беременностью, родами и грудным вскармливанием в возрасте после 30 лет по сравнению с женщинами, родившими до 21. Это связано с тем, что беременность способствует дифференцировке клеток молочной железы в их функциональное состояние.

- **Раннее начало менструаций и поздняя менопауза**

Риск развития рака молочной железы повышается на 23 % при появлении первой менструации в возрасте младше 13 лет по сравнению с возрастом старше 14 лет.

- Наступление менопаузы после 54 лет связано с повышенным на 20 % риском рака молочной железы по сравнению с возрастом 45 лет и младше.
- Это связывают с более длительным воздействием высокого уровня эстрогенов на ткань молочной железы.

Берегите себя!

Своевременно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию!

Будьте здоровы!