



ПРОВЕРЬ СЕБЯ И БУДЬ ЗДОРОВОЙ!

**ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ
О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Благотворительная программа
«Женское здоровье»
www.женскоездоровье.рф



**ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

ПЯТИЛЕТНЯЯ ВЫЖИВАЕМОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАДИИ, НА КОТОРОЙ ВЫЯВЛЯЕТСЯ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ*



* Приведены данные Национального института рака (США), которые отражают среднестатистическую ситуацию и не учитывают особенности каждого конкретного случая.

Рак молочной железы (РМЖ) — одно из самых распространенных онкологических заболеваний в мире, и в том числе в России. Занимает первое место среди онкологических заболеваний у женщин. Ежегодно в нашей стране такой диагноз ставят более 60 тысячам человек. Причина возникновения рака молочной железы до сих пор неизвестна, ему подвержены все женщины. Но если соблюдать правила регулярного обследования молочных желез и бороться с рисками возникновения этого заболевания, то можно снизить негативные последствия. **Доказано, что ранняя диагностика РМЖ в сочетании со своевременным и современным лечением позволяет спасти жизнь. Если диагноз ставят на I стадии, выздоравливают до 98% женщин.**

В брошюре подробно рассказано о факторах риска развития РМЖ, правилах регулярного обследования молочных желез и профилактике онкологических заболеваний.

ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ВАЖНА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ!

ФАКТОРЫ РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Несмотря на то что факторы риска возникновения заболевания постоянно изучаются и выявляются новые, точные причины развития РМЖ до конца не установлены. Тем не менее известен ряд факторов, которые увеличивают (или уменьшают) вероятность развития РМЖ.

Есть факторы риска, которые вы можете исключить из своей жизни полностью или свести к минимуму, и те, на которые вы не можете повлиять. Например, известно, что избыточная масса тела — достаточно серьезный фактор риска, который может способствовать возникновению РМЖ. Однако если женщина регулярно занимается спортом, правильно питается и не имеет хронических заболеваний эндокринной системы, она может контролировать массу тела и таким образом исключить (снизить) для себя влияние этого фактора риска.

Большинство факторов риска, которые вы можете контролировать, имеет небольшое влияние на риск развития РМЖ. Это означает, что получить стопроцентную страховку от РМЖ невозможно, какой бы образ жизни вы ни выбрали. Однако это значит и то, что нет ни одного известного фактора риска, который точно вызовет РМЖ. Предполагается, что причиной развития этого заболевания становится совокупность нескольких факторов риска.

Индивидуальные факторы риска необходимо обсудить со своим врачом.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С БОЛЕЕ ВЫСОКИМ РИСКОМ РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- женский пол;
- возраст;
- унаследованные или приобретенные мутации генов BRCA1 и/или BRCA2;
- негативная семейная история: близкие первой степени родства с обеих сторон (мама, бабушка, сестра, тетя) болели (болеют) РМЖ или раком яичников;
- высокая плотность ткани молочных желез, выявленная на маммографии;
- дольковый рак (или лобулярная карцинома in situ, lobular carcinoma in situ, LCIS);
- личная история РМЖ (в том числе наличие диагноза протоковая карцинома in situ, DCIS);
- воздействие большой дозы радиации в молодом возрасте;
- отсутствие детей или поздние роды (первая беременность после 35 лет);

- ранний приход менструации (до 12 лет);
- позднее наступление менопаузы (в возрасте 55 лет и старше);
- злоупотребление алкоголем;
- ашкеназские корни;
- употребление противозачаточных таблеток в настоящем или недавнем прошлом;
- заместительная гормональная терапия комбинированными препаратами (эстроген + прогестин) в менопаузе, применяемая более 5 лет в настоящем или недавнем прошлом;
- наличие избыточной массы тела или увеличение массы тела во взрослом возрасте (повышает риск РМЖ в постменопаузе);
- отсутствие грудного вскармливания;
- низкая физическая активность;
- постоянные хронические или острые стрессовые ситуации, провоцирующие психоэмоциональную неустойчивость.

Два основных фактора риска развития РМЖ, на которые женщина влиять никак не может, – женский пол и возраст.



ПОЛ



ВОЗРАСТ

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- поддержание оптимальной массы тела без резких колебаний;
- регулярная физическая нагрузка;
- ограничение или отказ от алкоголя;
- ограничение применения заместительной гормональной терапии комбинированными препаратами (эстроген + прогестин) в менопаузе;
- грудное вскармливание;
- психоэмоциональная устойчивость, позитивное отношение к жизни.

ВАЖНО! РИСК РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОВЫШАЕТСЯ У ЖЕНЩИНЫ С ВОЗРАСТОМ.



< 40 40 – 50 > 50

В возрастной группе до 40 лет у женщин регистрируется около 5% случаев РМЖ. В возрастной группе от 40 до 50 лет – приблизительно 20% случаев. В возрастной группе женщин старше 50 лет – примерно 75% случаев.

МИФЫ И ФАКТЫ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Поскольку точные причины развития РМЖ не установлены, существует множество мифов об этом заболевании, которые с действительностью не имеют ничего общего. Ниже дана информация о наиболее распространенных заблуждениях в отношении РМЖ.

Миф 1. Мне всего 35 лет, а рак молочной железы может развиваться только в более позднем возрасте.

Несмотря на то что риск развития РМЖ увеличивается с возрастом, ему подвержены все женщины.

Миф 2. Рак молочной железы может развиваться только у женщин с негативной семейной историей (если в семье кто-то болел раком молочной железы или раком яичников).

На самом деле большинство случаев РМЖ не вызвано наследственными факторами. Тем не менее женщина, чьи близкие первой степени родства (мама, бабушка, сестра, тетя) болели РМЖ, имеет повышенный риск развития этого заболевания. Мужчины тоже не исключение.

Миф 3. Раком молочной железы нельзя заболеть, если нет мутаций генов BRCA1 и/или BRCA2.

У большинства женщин, которые заболели РМЖ, мутации этих генов не обнаружены. По статистике, только у 5–10% женщин, у которых выявлен РМЖ, заболевание связано с наследственными мутациями BRCA1 или BRCA2.



Миф 4. Раком молочной железы болеют женщины, у которых выявлено несколько факторов риска.

Женский пол и возраст – два основных фактора риска. Именно поэтому заболеть может любая женщина.

Миф 5. Рак молочной железы можно предотвратить.

Поскольку причины возникновения РМЖ точно не установлены, не существует ни одного способа, который стопроцентно помог бы предотвратить заболевание. Однако, делая выбор в пользу здорового образа жизни, можно снизить риск его развития. Кроме того, если у женщины высокий риск развития РМЖ, ей необходимо регулярно наблюдаться у специалиста, соблюдать индивидуальную программу обследования и в некоторых случаях по рекомендации врача проводить профилактическую гормональную терапию нестероидными антиэстрогенными препаратами. Это доказанно снижает риск развития РМЖ. Также с этой целью применяют препараты, которые были разработаны для лечения остеопороза,



но теперь используются и для снижения риска развития РМЖ у женщин, входящих в группу высокого риска и находящихся в периоде менопаузы.

Миф 6. Если делать маммографию ежегодно и таким образом получать повышенную дозу радиации, это может спровоцировать рак.

Преимущества маммографического обследования – как метода раннего обнаружения РМЖ – перевешивают риски в соотношении 1000:1. Кроме того, для маммографии используется минимальная, практически ничтожная доза облучения. Иногда пациенты спрашивают: не становятся ли они источником излучения после маммографии? Рентгеновское излучение насквозь проходит через ткани, исключая радиационные последствия.

Миф 7. Кормление грудью повышает риск развития рака молочной железы.

Напротив, если женщина кормит (кормила) грудью, риск развития РМЖ доказанно снижается.

ПРОГРАММА РАННЕГО ОБНАРУЖЕНИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

По мере разработки новых методов диагностики и анализа большого количества накопленных медицинских данных специалисты узнают больше о том, кому и в каком возрасте подходит определенный вид профилактических обследований. Разработаны специальные рекомендации для женщин со средней степенью риска* и с высокой степенью риска** развития РМЖ.

По современным представлениям профилактическое обследование молочных желез – это прежде всего скрининговая маммография, которую необходимо проходить, даже если нет никаких жалоб и симптомов. Именно маммография используется для выявления РМЖ на самой ранней стадии. Во вре-

* К группе женщин со средним риском развития РМЖ можно отнести среднестатистическую женщину, для которой справедливы два основных фактора риска: пол и возраст. Женщины со средним риском развития РМЖ должны быть информированы обо всех факторах, повышающих и снижающих риски заболевания, а также о преимуществах, ограничениях и вреде, связанных с маммографией.

** К группе женщин с высоким риском развития РМЖ относятся женщины любого возраста с наследственной предрасположенностью к РМЖ; женщины, у которых выявлены мутации генов, вызывающие РМЖ; женщины, имеющие несколько других факторов риска, и женщины, которым уже поставлен диагноз рак молочной железы. Им необходимы индивидуальные рекомендации специалистов по проведению регулярных обследований.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Специалисты рекомендуют женщинам со средним риском развития РМЖ начинать обследования молочных желез **с 20 лет**. До 40 лет один раз в два года желательно проходить клиническое обследование молочных желез у гинеколога или маммолога.



с 20 лет

1 раз
в 2 года



с 40 лет

1 раз в год
+ маммография



с 55 лет

1 раз в 2 года
+ маммография

мя таких обследований достаточно часто определяются доброкачественные образования молочных желез. Для профилактического обследования на РМЖ у женщин со средним риском развития этого заболевания используется маммография — наиболее доступный, безопасный и информативный метод, а также клиническое обследование молочных желез. Существуют и другие методы обследования, которые применяют в некоторых случаях для женщин с высоким риском развития РМЖ или как дополнительные методы для уточнения диагноза: УЗИ молочных желез, МРТ и некоторые другие.

КОМУ И В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НУЖНО ПРОХОДИТЬ МАММОГРАФИЮ?

В России женщинам со средним риском развития РМЖ начиная с 40 лет рекомендовано проходить профилактическое маммографическое обследование не реже одного раза в два года. Многие международные эксперты считают правильным начинать регулярные ежегодные обследования с 40 лет. Другие специалисты рекомендуют начинать с 50 лет*.

* Существуют некоторые расхождения в рекомендациях, которые получают женщины в разных странах, о возрасте начала регулярных обследований. Эти расхождения связаны с тем, что накапливаются данные по эффективности профилактических обследований, которые постоянно анализируются, что позволяет уточнять подходы. Важно отметить, что на рекомендации в каждой стране влияют и экономические соображения: государство определяет, какой объем медицинских услуг оно может гарантировать. Поэтому варьируются возраст, с которого рекомендовано проходить профилактическую маммографию, и периодичность такого обследования.

Новые рекомендации Американского онкологического общества поддерживают наиболее распространенный в мире подход. Женщинам со средним риском по РМЖ предлагается проходить ежегодное обследование начиная с 45 лет. В то же время организация рекомендовала врачам предоставить более молодым женщинам возможность самостоятельно решать, делать ли им маммографию с 40 лет. После 55 лет допускается переход на маммографию один раз в два года.

Признаки РМЖ не являются одинаковыми для всех женщин. Женщине важно знать и понимать, что для нее норма, а что аномалия. Ткань молочной железы часто имеет неоднородную структуру, у каждой женщины она индивидуальна. Если вам кажется, что в груди или подмышечных впадинах есть нетипичное уплотнение, нужно обратиться к врачу.

Женщинам с высоким риском развития РМЖ рекомендуются наблюдение у специалиста и соблюдение индивидуальной программы регулярного обследования. Если у женщины высокий риск развития заболевания, ей необходимо обсудить с врачом возможность начала проведения профилактических обследований в более молодом возрасте, а также рассмотреть вопрос о необходимости проведения дополнительных обследований (МРТ или УЗИ). Своевременные обследования помогают не только выявить рак на ранней стадии, но и обнаружить особо агрессивные виды опухолей, при наличии которых дорога буквально каждая минута, т.е. лечение необходимо начать немедленно.



ПОЧЕМУ ИМЕННО МАММОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

1. На сегодняшний день маммография считается самым эффективным по соотношению цена – качество методом раннего обнаружения РМЖ. Снимок с детальным изображением внутренней структуры молочной железы называется маммограмма.
2. Маммография позволяет выявить РМЖ на ранней стадии, когда опухоль еще очень мала, не вызывает никаких жалоб и симптомов и ее практически невозможно прощупать. Важно, что именно на этом этапе развития опухоли она лучше всего поддается лечению и, соответственно, шансы на выживание у женщины самые высокие.
3. Существуют и другие информативные методы обследования, например МРТ. Но они более дорогие и не всегда целесообразны.

ЧТО ТАКОЕ КЛИНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

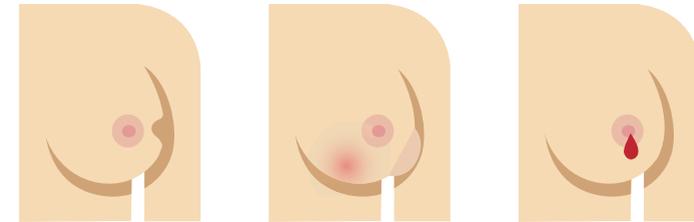
Клиническое обследование — это тщательное исследование молочных желез и подмышечных впадин (пальпация), которое специалист проводит вручную на предмет обнаружения новообразований и других возможных признаков рака (втянутый сосок, деформация кожных покровов, выделения из соска). Клиническое обследование груди должно быть частью стандартного осмотра у врача, например гинеколога. Если это не так, вы вправе попросить о проведении этого обследования.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ ВРАЧУ

Необходимо поговорить с врачом о своем индивидуальном риске развития РМЖ. Узнать, какие обстоятельства вашей жизни могут считаться факторами риска. Уточнить, какое обследование подходит именно вам. Спросить, когда нужно начать проходить маммографические обследования, как часто и где.

Если вам больше 40 лет и врач рекомендовал маммографию, нужно уточнить риски и преимущества этого обследования конкретно для вас. А если маммографическое обследование было сделано, спросить, установлена ли с его помощью высокая плотность ткани молочных желез. Кроме того, нужно спросить, как часто необходимо проходить осмотр у специалиста (клиническое обследование молочных желез).

ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ, УКАЗЫВАЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:



- узловые образования, уплотнения в молочной железе или в подмышечных областях;
- припухлость, раздражение, повышение температуры в области молочной железы (горячая на ощупь), красные или темные пятна в области молочной железы или в подмышечных областях;
- изменение размера или формы, пор кожи молочной железы, увеличение диаметра пор кожи молочной железы (некоторые сравнивают это явление с апельсиновой коркой);
- сморщивание кожи молочной железы;
- зуд, болезненное шелушение или сыпь в области сосков или подмышечных областях;
- втягивание соска или другой части молочной железы;
- выделения из соска;
- боль в молочной железе или подмышечной области, в плече, которая непонятно чем вызвана и не проходит.

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МАММОГРАФИИ

Маммография — это рентгеновское обследование молочных желез. На сегодняшний день маммография — самый эффективный метод выявления РМЖ на ранней стадии, когда опухоль еще небольшого размера и вероятность выживания женщины очень высока. С ее помощью можно обнаружить такие ранние признаки заболевания, как опухоли небольшого размера, которые невозможно пропальпировать, а также мельчайшие скопления кальция — микрокальцинаты размером от 50 микрон (могут быть ранним признаком рака).

НАСКОЛЬКО ТОЧНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ МАММОГРАФИИ?

Как и любое обследование, маммография наряду с преимуществами имеет ограничения, вследствие чего не всегда может дать стопроцентно точный результат. Существует вероятность того, что с помощью этого обследования РМЖ не будет выявлен (ложноотрицательный результат). Возможно и получение ложноположительного результата, когда на маммограмме заподозрены злокачественные изменения, а они на самом деле доброкачественные. В таком случае назначаются дополнительные обследования с использованием инновационных методик маммографии и других технологий. Доказано, что результативность маммографии выше у женщин старшего возраста — после 50 лет.

ЧТО ТАКОЕ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МАММОГРАФИЯ?

Диагностическая маммография проводится для изучения уже выявленных аномальных изменений в молочной железе, установленных при помощи скрининговой маммографии (регулярное обследование молочных желез у женщин, достигших определенного возраста, когда нет никаких жалоб и симптомов) или клинического обследования груди (осмотр молочной железы специалистом).

ЧЕМ АНАЛОГОВАЯ МАММОГРАФИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЦИФРОВОЙ?

Традиционная (аналоговая) маммография проводится с помощью аналогового аппарата (маммографа), ее результаты фиксируются на рентгеновской пленке. Цифровая маммография схожа с аналоговой. Разница лишь в том, что результаты сразу переносятся в компьютер. Тем не менее установлено, что цифровая маммография несколько чаще выявляет РМЖ у женщин в менопаузе, у женщин до 50 лет, а также у женщин с высокой плотностью ткани молочных желез. При этом установлено, что цифровая маммо-

Прежде чем пройти маммографию, предупредите специалиста, который проводит обследование, если заметили какие-то изменения в молочных железах. Иногда женщина может сама распознать наличие новообразования, почувствовать его, даже если маммография ничего не показывает.

графия позволяет уточнить важные детали, благодаря возможности варьировать яркость, контрастность изображения, осуществлять масштабирование интересующего врача участка изменений.

КАК МОЖНО СДЕЛАТЬ МАММОГРАФИЮ?

1. Найдите медицинское учреждение

Пройти профилактическое обследование можно в обычной поликлинике, к которой вы прикреплены по полису ОМС. Если в вашей поликлинике нет маммографа, гинеколог или районный терапевт выдаст направление в медицинское учреждение, с которым она сотрудничает и где есть маммограф. Государственные учреждения, проводящие бесплатные обследования молочных желез, есть в каждом регионе. Узнайте у своего гинеколога или терапевта, где можно пройти обследование.

2. Выберите «правильное» время

Если вы находитесь в периоде до менопаузы, исследование лучше всего проводить примерно через неделю после завершения менструации: в это время молочные железы менее чувствительны. Если у вас уже наступила менопауза, то обследование можно делать в любой день.

3. Подготовьтесь

Во время приема вам будут задавать вопросы, связанные с личной и семейной историей РМЖ; попросят обозначить проблемы или симптомы; спросят, делали ли вы операции на молочных железах; уточнят, когда и где вы в последний раз проходили мам-

мографию. Не забудьте уточнить день, когда вы получите результаты исследования.

4. Правила поведения

Во время проведения маммографии вас попросят раздеться до пояса, поэтому лучше, если вы будете в удобной одежде, например в рубашке с застежкой «молния» или футболке. Не используйте дезодоранты, антиперспиранты и другие парфюмированные средства, оставляющие следы на коже, которые могут создать артефакты на рентгенограмме.

Обязательно спросите врача, когда и как вы получите результаты исследования.

Если в результате маммографии выявлена опухоль, поговорите с врачом о дальнейших шагах: куда следует обратиться для назначения лечения, когда прийти на контрольное обследование.

Клиническое обследование груди (осмотр у специалиста) необходимо проходить каждые два года, начиная с 20 лет, на протяжении всей жизни. Для женщин 40 лет и старше клиническое обследование груди проводится в сочетании с маммографией — этот подход считается наиболее эффективным и результативным.

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ О МАММОГРАФИИ

Почему нужно регулярно проходить маммографическое обследование?

Если РМЖ выявляют на ранней стадии, выздоравливают до 98% женщин, которым поставлен такой диагноз.

Во время осмотра врач не предложил мне пройти маммографическое обследование. Что делать?

Взять инициативу в свои руки и попросить направление на обследование.

Мне уже слишком много лет, чтобы делать маммографию.

Риск развития РМЖ увеличивается с возрастом. Поэтому пожилым женщинам особенно важно проходить регулярные обследования.

Маммография — это больно?

При обследовании вы можете почувствовать небольшой дискомфорт от давления пластин маммографа, создающих компрессию молочной железы.

Такое обследование мне не по карману. Что делать?

Государственные учреждения, проводящие бесплатные обследования молочных желез, есть в каждом регионе. Каждая женщина может пройти клиническое обследование молочных желез при посещении гинеколога. Гинекологи могут дать направление на обследование: маммографию, УЗИ молочных желез, направить на консультацию к маммологу или онкологу.

МАММОГРАФИЯ ПОЗВОЛЯЕТ
ВЫЯВИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ НА РАННЕЙ СТАДИИ,
КОГДА ОПУХОЛЬ ЕЩЕ ОЧЕНЬ МАЛА,
НЕ ВЫЗЫВАЕТ НИКАКИХ ЖАЛОБ
И СИМПТОМОВ, ЕЕ ПРАКТИЧЕСКИ
НЕВОЗМОЖНО ПРОЩУПАТЬ.
ВАЖНО, ЧТО ИМЕННО НА ЭТОМ
ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОПУХОЛИ
ОНА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДДАЕТСЯ
ЛЕЧЕНИЮ И, СООТВЕТСТВЕННО,
ШАНСЫ НА ВЫЖИВАНИЕ САМЫЕ
ВЫСОКИЕ.



РИСКИ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ



ГЕНЕТИКА



ПОЛ



ВОЗРАСТ

РИСКИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ



НОЧНАЯ РАБОТА



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ПИТАНИЕ



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ



ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Для снижения риска развития РМЖ необходимо вести здоровый образ жизни и придерживаться следующих правил.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУЮ МАССУ ТЕЛА



Риск развития РМЖ возрастает, если женщина в постменопаузальном периоде имеет избыточную массу тела.



При увеличении массы тела более чем на 8 кг после 18 лет риск развития РМЖ возрастает.



При возвращении к нормальной массе тела риск развития РМЖ снижается.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Физическая активность помогает не только поддерживать нормальную массу тела, но и снизить риск развития РМЖ, так как заставляет сбалансированно работать все органы и системы организма, создавая оптимальный обмен веществ. Особенно справедливо это утверждение для женщин в постменопаузе. Выполнение упражнений помогает избавиться от лишних килограммов и снизить уровень эстрогена (главный предиктор развития РМЖ). Кроме того,

у тех, кто ведет активный образ жизни, иммунная система перенастраивается таким образом, что может помочь организму уничтожить раковые клетки или замедлить их рост.

Перед тем как приступить к занятиям спортом, женщине необходимо обратиться к врачу, если она:

- долго не занималась спортом;
- имеет избыточную массу тела;
- имеет высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- имеет высокий риск других хронических заболеваний или болеет ими.

Физическая нагрузка необходима ежедневно. Достаточно даже 30-минутной прогулки в быстром темпе.

Упражнения не должны доставлять дискомфорт. Этого легко можно достичь, если заниматься теми упражнениями или видами спорта, которые нравятся больше всего.

После тренировки необходимо обратить внимание, насколько сильно улучшились самочувствие и мироощущение. Эта положительная мотивация поможет не бросать занятия в дальнейшем.

СНИЗЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск развития РМЖ. Известно: если женщина регулярно употребляет в день одну порцию алкоголя (350 мл пива, или 30 мл крепких алкогольных напитков, или 120 мл вина), риск возникновения РМЖ

увеличивается приблизительно на 7%. А у женщин, регулярно употребляющих по две-три порции алкоголя в день, риск развития РМЖ повышается на 20%.

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА РИСК РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Женщинам, которые находятся в периоде менопаузы, необходимо помнить, что наряду с плюсами у гормональной терапии для лечения климактерических симптомов есть и минусы. Риск развития РМЖ у таких женщин несколько повышается после приема гормональных средств, содержащих эстроген и прогестерон, на протяжении более 5 лет. Как только женщина прекращает прием этих препаратов, в течение 5–10 лет такой риск снижается и становится сопоставимым с риском у женщины, которая никогда не принимала гормональные препараты. При наличии показаний схему приема гормональных препаратов и риски необходимо обсудить с лечащим врачом.

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Доказано, что грудное вскармливание защищает от возникновения РМЖ. Особенно это справедливо для женщин, находящихся в периоде пременопаузы.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Очень важно сохранять позитивный настрой, научиться приемам сохранения психоэмоциональной устойчивости. Для этого требуются постоянная работа над собой, изменение мироощущения. Занимайтесь тем, что делает вас счастливой, приносит баланс в вашу

жизнь. Очень важно не замыкаться в себе, общаться с близкими, друзьями и знакомыми. Можно заняться медитацией или другими практиками, которые помогают обрести внутренний покой.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Курение повышает риск развития многих видов рака. Отказаться от курения можно в любом возрасте.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Самообследование молочных желез в настоящее время не рекомендуется как метод выявления РМЖ на ранней стадии. Это связано с тем, что при пальпации невозможно обнаружить опухоль на ранней стадии, когда ее размер очень мал. Однако любой женщине важно знать, как в норме выглядит ее тело, и контролировать любые изменения и ощущения, которые происходят в молочных железах. При любых изменениях по сравнению с вашей нормой незамедлительно обращайтесь к врачу! Скорее всего, обследование не выявит ничего страшного, но не стоит им пренебрегать!

ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Мы работаем для того, чтобы каждая женщина вне зависимости от возраста знала, что рак молочной железы — это не приговор. Если заболевание выявлено на ранней стадии, излечивается до 98% женщин. Именно поэтому каждой женщине необходимо регулярно обследоваться, даже если ее ничего не беспокоит. Благотворительная программа «Женское здоровье» призывает всех женщин помнить, что необходимо вовремя проходить профилактические обследования. Мы ведем просветительские кампании, информирующие женщин о факторах риска развития рака молочной железы и правилах ранней диагностики. Наши специалисты проводят встречи с женщинами, читают лекции, организуют Дни здоровья в различных регионах России.

Мы работаем для того, чтобы каждая женщина, которая столкнулась с диагнозом «рак молочной железы», не ощущала себя одинокой, неуверенной и растерянной. Благотворительная программа «Женское здоровье» — это помощь и психологическая поддержка женщин с диагнозом «рак молочной железы» с момента постановки диагноза в течение всего периода, когда нужна помощь. Мы создали и поддерживаем более 20 групп взаимопомощи для женщин с диагнозом «рак молочной железы». Собранные средства мы также направляем на информационную и психологическую поддержку женщин, которым только что была сделана операция по удалению опухоли. Наши волонтеры приходят в больницы с подарками для прооперированных

женщин – «наборами первой помощи», в которых есть специальное белье и протез молочной железы, необходимые после операции, а также буклеты с информацией обо всех методах лечения рака.

Мы работаем для того, чтобы между врачами и пациентами возникало взаимное уважение и доверие.

Благотворительная программа «Женское здоровье» проводит тренинги для врачей по профилактике профессионального выгорания, обучает специалистов навыкам консультирования пациентов. А для женщин мы проводим встречи с психологами, которые помогают им справиться с трудной жизненной ситуацией и учат правильно выстраивать взаимоотношения с близкими, коллегами и медиками.

Более подробная информация представлена на сайте благотворительной программы «Женское здоровье»:

WWW.ЖЕНСКОЕЗДОРОВЬЕ.РФ

WWW.ZENSKOEZDOROVIE.RU

Миссия благотворительной программы «Женское здоровье» – способствовать ранней диагностике рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы, а также улучшить положение женщин с этими заболеваниями в России.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:



- Создание и поддержка групп взаимопомощи для женщин с онкологическими заболеваниями молочной железы.



- Просветительские программы для населения, направленные на выявление опухолей на ранних стадиях (продвижение ранней диагностики РМЖ).



- Организация и проведение тренинговых программ и стажировок для медицинских работников, направленных на улучшение взаимодействия между врачом и пациентом и повышение профессионального уровня специалистов.

Данная брошюра подготовлена благотворительной программой «Женское здоровье» фонда «Вольное Дело»

Под редакцией руководителя Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов «МНИОИ им. П.А. Герцена» — филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, президента Российской ассоциации маммологов, заслуженного деятеля науки РФ, лауреата премии Совета Министров СССР, доктора медицинских наук, профессора **Н.И. Рожковой**.

Мы выражаем особую благодарность фонду **Susan G. Komen** за любезно предоставленные материалы, которые были использованы при подготовке брошюры.

Также были использованы материалы Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов «МНИОИ им. П.А. Герцена» — филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России (*генеральный директор — член-корреспондент РАН, профессор А.Д. Каприн*).

Эта брошюра содержит лишь общие сведения. Она не является медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию специалиста по какому бы то ни было вопросу. При наличии той или иной конкретной медицинской проблемы следует обратиться к врачу.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ И БУДЬ ЗДОРОВОЙ!

