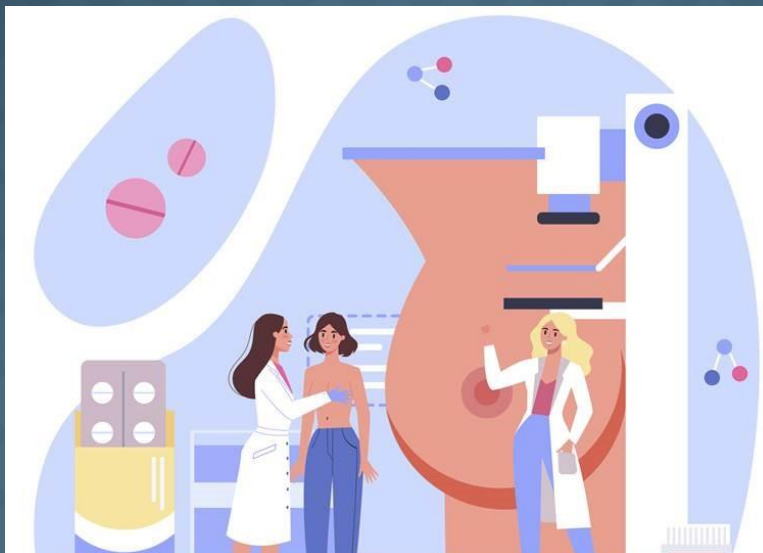




Тольяттинская городская
**Клиническая
больница 1**

им. В. А. Гройсмана
Основана в 1902 году

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Заведующий кабинетом медицинской профилактики.

Врач по медицинской профилактике, Врач-терапевт,
пульмонолог, К.М.Н.

Чигриченко А.М.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- Опухоль - это аномальное увеличение объема ткани, вызванное клетками, которые бесконтрольно делятся и развиваются нетипичным образом. Опухоли могут быть как доброкачественными (не опасными для жизни), так и злокачественными (раковыми).
- Рак - это общее название для группы болезней, при которых клетки начинают быстро и бесконтрольно размножаться, формируя опухоль.
- Метастазирование - это процесс, при котором раковые клетки распространяются из первичной опухоли в другие части тела.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- Рак молочной железы (РМЖ) - это собирательное понятие, обозначающее различные виды злокачественных опухолей, поражающих грудь. В настоящее время РМЖ является самым распространенным онкологическим заболеванием у женщин, и существует множество его подтипов, отличающихся по скорости прогрессирования и прогнозу.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- Подобно другим видам рака, РМЖ развивается из-за неконтролируемого деления и размножения злокачественных клеток. Эти клетки негативно влияют на организм, выделяя вредные вещества, что может приводить к осложнениям и летальному исходу. Рак молочной железы часто отличается агрессивным течением. Без своевременного лечения опухоль быстро растет и метастазирует, поражая другие органы. Поэтому ранняя диагностика и своевременное начало лечения имеют решающее значение.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

- По оценкам Всемирной организации здравоохранения, к середине текущего столетия прогнозируется значительный рост заболеваемости раком молочной железы (РМЖ) и увеличение смертности от этого заболевания. К 2050 году ожидается, что ежегодно будет регистрироваться до 3,2 миллиона новых случаев и 1,1 миллиона летальных исходов, что соответствует увеличению заболеваемости на 38% и смертности на 68%. Распространение болезни по миру неравномерно: самые высокие показатели отмечаются в Австралии, Новой Зеландии, Северной Америке и странах Северной Европы, в то время как в Азии и Африке они значительно ниже. Вызывает опасения также тенденция к увеличению числа случаев РМЖ у женщин более молодого возраста.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

- В России РМЖ занимает первое место среди всех онкологических заболеваний, составляя 12,3% от общего числа случаев рака и 22,5% от всех злокачественных новообразований у женщин. В 2023 году в стране было выявлено 82 499 новых случаев, что свидетельствует о стабильном ежегодном росте заболеваемости на 2,04% за последние десять лет. Наибольшему риску подвержена возрастная группа от 30 до 59 лет. К сожалению, значительная доля случаев (24,4%) диагностируется на поздних стадиях. Активное выявление РМЖ в стране достигает 44%.

ФАКТОРЫ РИСКА

- **Ключевые факторы, увеличивающие вероятность развития рака молочной железы:**
- Рак груди преимущественно поражает женский пол. Лишь незначительная доля (менее процента) приходится на мужчин.
- Чаще всего диагноз рака молочной железы ставится женщинам, чей возраст превышает 50 лет.
- Значительное увеличение риска наблюдается при наличии случаев рака молочной железы у близких родственниц, особенно если заболевание было диагностировано у родной сестры.

ФАКТОРЫ РИСКА

- ◉ Влияние образа жизни и репродуктивного здоровья:
- ◉ Регулярное потребление спиртных напитков повышает вероятность развития онкологии молочной железы.
- ◉ Привычка курить, особенно если она была приобретена в подростковом возрасте и продолжается длительное время, представляет собой фактор риска.
- ◉ Ожирение, в особенности после наступления климакса, увеличивает риск развития рака груди.
- ◉ Уровень риска зависит от типа применяемых гормональных препаратов и их дозировки.

ФАКТОРЫ РИСКА

- ⦿ Начало менструаций до достижения 12-летнего возраста незначительно повышает вероятность развития заболевания.
- ⦿ Прекращение менструаций после 55 лет также связано с небольшим увеличением риска.
- ⦿ Рождение первенца после 30 лет или отсутствие детей может незначительно увеличить риск.

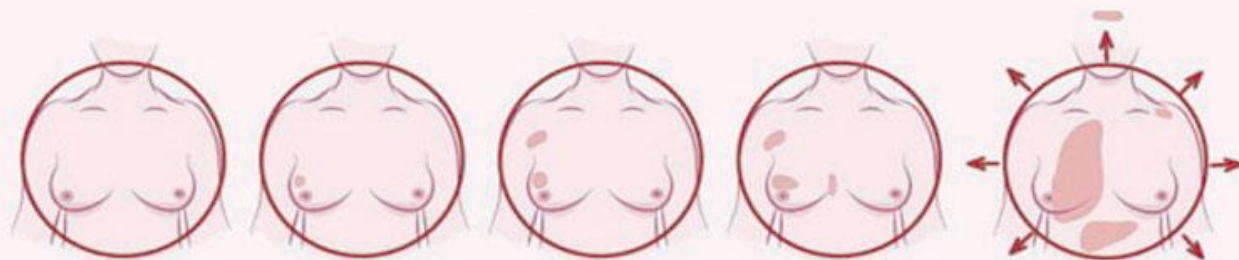
ФАКТОРЫ РИСКА

- Другие факторы, способствующие развитию рака молочной железы:
- Преобладание железистой ткани над жировой увеличивает риск.
- Наличие доброкачественных новообразований может способствовать развитию рака.
- Высокий рост, большой вес при рождении (свыше 4 кг) и повышенная плотность костной ткани могут быть связаны с небольшим увеличением риска.
- Лучевая терапия, проводившаяся в области груди в прошлом (например, при лечении лимфомы), увеличивает риск развития рака молочной железы.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Начальная стадия (первая) характеризуется небольшими опухолями (до 2 см) без распространения на другие ткани.
- По мере развития болезни, на второй стадии, опухоль увеличивается до 5 см. На этом этапе возможно поражение лимфатической системы, включая метастазы в несколько лимфоузлов.
- Третья стадия означает дальнейший рост опухоли (свыше 5 см) и распространение метастазов исключительно в лимфоузлы, при этом другие внутренние органы остаются чистыми.
- Ключевым отличием четвертой стадии является наличие метастазов в отдаленных частях тела, таких как печень, легкие, головной мозг и кости.

СТАДИИ РАКА ГРУДИ



0

1

2

3

4

СТАДИЯ

**РАЗМЕР
ОПУХОЛИ**

ОЧЕНЬ
МАЛЕНЬКИЙ

МЕНЕЕ 2 CM

2-5 CM

БОЛЬШЕ
5 CM

ЛЮБОЙ
РАЗМЕР

**ЛИМФАТИЧЕСКИЕ
УЗЛЫ**

НЕ
ПОРАЖЕНЫ

НЕ
ПОРАЖЕНЫ

ПОРАЖЕНЫ

ПОРАЖЕНЫ.
РАК ДОСТИГ
МУСКУЛОВ
И КОЖИ

ПОРАЖЕНЫ

МЕТАСТАЗЫ

НЕТ

НЕТ

НЕТ

НЕТ

МЕТАСТАЗЫ
В ЛЮБОЙ
ЧАСТИ ТЕЛА

**ВЫЖИВАЕМОСТЬ
В ТЕЧЕНИЕ 5 ЛЕТ**

100%

100%

87%

61%

20%

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ



Уплотнения, узлы
в молочной железе



Изменения размера
или формы



Выделения из соска



Покраснение, зуд, жжение
кожи молочной железы



Боль в определенном
участке молочной железы



Боли в подмышечной
области

ПРОГНОЗ

- Прогноз при раке молочной железы сильно варьируется в зависимости от стадии заболевания. На ранних стадиях, когда опухоль небольшая и не дала метастазов, прогноз наиболее благоприятный, и пятилетняя выживаемость составляет около 91%. Однако, по мере прогрессирования заболевания и распространения рака на соседние ткани, лимфатические узлы или отдаленные органы, прогноз ухудшается, и пятилетняя выживаемость может снизиться до 50% или даже ниже. Кроме стадии, на прогноз влияют тип и агрессивность опухоли, а также общее состояние здоровья пациентки. Возраст также является значимым фактором риска: чем старше женщина, тем выше вероятность развития рака молочной железы и тем сложнее может быть течение болезни.

ПРОФИЛАКТИКА



Самообследование
молочных желез



Ежегодное прохождение ПМО
и диспансеризации **1 раз в 3 года**



Прохождение маммографии
(рентгенологическое
исследование молочной железы)
1 раз в 2 года (после 40 лет)



Регулярная физическая
активность – не менее **10.000**
шагов ежедневно



Отказ от приема алкоголя



Нормализация массы тела –
ИМТ – **18.5-22.9** (для женщин)



Отказ от курения



Рождение первого ребенка
до 30 лет

САМОПРОФИЛАКТИКА

**Проводите
на 6-10-й
день с начала
менструации**

**Кончики пальцев
смажьте
массажным
маслом или гелем
для душа**

**Обследуйте молочную железу
и подмышечную впадину
с поднятой рукой**



**Осмотрите обе молочные
железы перед зеркалом.
Нет ли дефектов?**



**Проверьте кожу, нет ли
изменений, покраснения,
«апельсиновой корки»**



**Сосок не должен быть
втянут, из него нет
выделений**



**Ощупайте грудь круговыми
движениями. Не должно быть
уплотнений, узелков, шариков.**



**Проверьте лимфоузлы
в подмышечной
впадине.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

