



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



**ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ
З РАКОМ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ**

Жовтень — місяць обізнаності про рак молочної залози, коли по всьому світу розповідають про запобігання цьому захворюванню, його виявлення, лікування та історії тих, хто його подолав. Рак молочної залози, виявлений на ранньому етапі, виліковний в 95% випадків. Тож всім жінкам варто вчасно проходить обстеження та зменшувати так звані поведінкові фактори ризику раку.

Рак молочної залози загрожує і жінкам, і чоловікам, проте в жінок він зустрічається значно частіше. Так, 2021 року в Україні зареєстрували понад 14 тисяч випадків раку молочної залози в жінок і 114 випадків серед чоловіків.

Фактори ризику розвитку раку молочної залози

Індивідуальний ризик розвитку раку молочної залози варіює упродовж життя, адже його визначають як внутрішні чинники, так і вплив середовища й власної поведінки.

- Вік (ризик істотно зростає з настанням менопаузи).
- Родинний анамнез раку молочної залози та/або яєчників.
- Радіотерапія певних типів раку, спрямована на грудну клітку.
- Відсутність вагітності та пологів до 35 років.
- Відсутність періоду лактації після народження дитини.
- Пубертат до 12 років.
- Куріння цигарок та електронних пристроїв для куріння.
- Перший досвід куріння до 17 років.
- Менопауза у віці 55+.
- Гормональна замісна терапія в менопаузі.
- Індекс маси тіла 25 і більше.
- Брак фізичної активності (менше ніж 30 хвилин помірних навантажень щодня та сидячий спосіб життя).
- Зловживання алкоголем.

Рак — це завжди наслідок поєднання різних факторів. Всі жінки за своє життя можуть мати кілька факторів ризику, але більшість все ж не розвиває рак молочної залози. І навпаки — рак може спіткати в молодому віці людину без жодних факторів ризику. На жаль, таке буває. Тож варто зменшувати ті фактори ризику, на які маємо вплив.

Як відбувається скринінг раку молочної залози?

Скринінг на рак молочної залози це:

- Щомісячне самообстеження. □
- Клінічне обстеження гінекологом під час планового візиту. □
- Мамографія.

УЗД, яке часто радять в приватних клініках, не є рекомендованим методом дослідження — ані для молодих жінок, ані для старших.

Самообстеження варто робити на 6-10 день менструального циклу. За посиланням ви можете знайти пояснення, як це робити: <https://tinyurl.com/3pwyady9> та <https://tinyurl.com/uvhayuhc>

Мамографія — це рентген молочних залоз. Він виявляє новоутворення, які наразі неможливо відчутти пальпаторно. Саме тому мамографія — це ефективний інструмент ранньої діагностики раку молочної залози.

В Україні Мамографія є [безоплатною](#) медичною послугою в закладах, які співпрацюють з НСЗУ та мають відповідний пакет послуг. Для цього потрібне електронне направлення від сімейного лікаря чи лікаря вторинної ланки.

На додачу, дізнатися про діагностику, проходження мамографії, національні протоколи лікування раку молочної залози можна завдяки чатботу «Лікуйся»: https://t.me/likuysia_bot

Коли треба проходити мамографію?

Державний експертний центр України радить жінкам, старшим за 50 років, щороку робити мамографію. Втім, в кожній є свої фактори ризику: як спадкові, так і поведінкові, тому лікар чи лікарка (гінеколог чи інший лікар вторинної ланки, як-от хірург) можуть призначити мамографію в молодшому віці. Приводом для мамографії можуть бути так звані «червоні прапорці» — тривожні симптоми, про які буде далі.

Ранній початок скринінгових обстежень молочних залоз (до 40 років) без жодних для того показань та щорічна мамографія не рекомендовані міжнародною лікарською спільнотою — надмірна діагностика спричиняє більше шкоди, ніж приносить користі.

Які «червоні прапорці» раку молочної залози?

Червоні прапорці — це симптоми, що вимагають миттєвого реагування, тобто медичного обстеження. Далеко не завжди такі симптоми означають рак, та це саме той випадок, коли пильність — не зайва.

- Асиметрія пипок. У жінок груди рідко коли бувають симетричними, проте різниця у їхньому вигляді чи «провалення» пипки — це привід звернутися до лікаря.
- Виділення з пипок крові чи гною.
- Нерівності та почервоніння на шкірі, не пов'язані з дерматитом, укусом комахи тощо.
- Ущільнення, відчутне під час самообстеження.
- Біль лише в одній молочній залозі, до того ж не прив'язаний до менструального циклу.
- Зміна форми однієї із грудей (поза періодом лактації).

Яким чином можна знизити ризик захворіти на рак?

- Щорічна мамографія після 50 років, чи за призначенням лікаря або лікарки.
- Відмова від куріння. Це не стандартна порада щодо здорового способу життя, адже залежно від віку початку куріння та його стажу й інтенсивності, куріння на 15-30% збільшує ризик раку молочних залоз порівняно з жінками такого ж віку, способу життя і статусу.

- На додачу, пацієнтки-курці з раком молочних залоз, які не покидають цієї звички навіть після діагнозу і початку терапії, мають на третину менші шанси перемогти рак і вижити.
- Здоровий сон. Те, чого всім хронічно бракує не з власної волі, є оптимальним станом для полювання імунною системою на пухлинні клітини. Спробуйте налагодити сон завдяки плануванню, надання пріоритету сну, облаштуванню спального місця та/чи призначеним лікарем рецептурним медикаментам. Брак сну значно страшніший за «пігулки».
- Збалансований раціон, в якому переважають цільні продукти, садовина і городина, та присутні горіхи, риба і бобові — це запорука належного надходження клітковини, вітамінів та мінералів, адекватної роботи імунної системи та виправлення мутацій в ДНК.
- Фізична активність. Дослідження показують чіткий зв'язок між малорухомим способом життя та ризиком розвитку раку молочної залози. Імовірно, між цими двома чинниками є ще кілька поведінкових ланок, та менше з тим — всім нам потрібно активно рухатися. Скільки? ВООЗ радить щонайменше годину щодня, а краще — більше і більше, та робити упродовж тижня кілька інтенсивних тренувань загальною тривалістю 75-150 хвилин.
- Нормалізація маси тіла. Так, це непросто і переважно потребує комплексного підходу за участі кількох лікарів, а також значного вільного часу і сил. Проте ми не можемо оминати цей важливий чинник. Жирові клітини (адипоцити) також залучені в колообіг статевих гормонів, а деякі типи раку молочної залози є гормонозалежними.
- Поділіться цим матеріалом зі своїми близькими!

Бережіть себе і завжди майте на себе час!

За інформацією МОЗ.