**Рак молочной железы: расскажи об этом всем!**

Наступил октябрь – один из самых красочных месяцев в году, когда природа блещет всеми красками, но одновременно и самый грустный месяц, когда уже чувствуется дыхание зимы. И именно этот месяц в 1993 году Всемирная организация здравоохранения объявила месяцем борьбы против рака молочной железы (РМЖ). Ежегодно в мире около 1 миллиона женщин узнают от врача, что у них диагностирован РМЖ. Вот уже в течение 23 лет каждый год по всему миру проходят многочисленные акции, чтобы привлечь внимание к этому заболеванию. Беларусь, как многие другие страны мира, присоединилась к этой инициативе.

В Беларуси, как и в мире в целом, частота онкологических заболеваний неумолимо растет и за последние 10 лет увеличилась на 21%. РМЖ – самый распространенный вид онкологических заболеваний среди женского населения в Беларуси: ежегодно РМЖ заболевает около 4000 женщин (и около 40 мужчин). Самая уязвимая группа – женщины в возрасте 50 – 69 лет. Кроме того, смертность от РМЖ в 2 – 3 раза превышает смертность от других онкологических заболеваний: ежегодно от РМЖ в Беларуси умирает около 1200 женщин.

Коварство болезни в том, что РМЖ никак не проявляет себя в течение долгого времени, а ведь в 94% случаев рак, выявленный на ранних стадиях, можно излечить полностью. При этом до настоящего времени доля лиц с запущенной стадией заболеваний среди первичных пациенток составляет 24%.

В связи с этим целью медицинских работников является в первую очередь информирование женщин о фактах «из жизни» РМЖ: факторах риска развития РМЖ; проявлениях РМЖ; обучение самообследованию молочных желез; информирование о специальных методах обследования молочных желез.

В настоящее время насчитывается более 50 различных ***факторов риска*** РМЖ. Некоторые из них, такие как возраст, раса или наследственная предрасположенность, невозможно изменить. Однако, ряд факторов связан с воздействиями окружающей среды, поведением, привычками и характером питания человека.

Как отметила **Евгения Шаповал** – **заведующая отделом онкомаммологии РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н.Александрова,** если бы все факторы риска были у одной женщины, ее портрет выглядел бы так:«Это женщина в возрасте после 50 лет, чаще всего 60 – 64 года, с лишним весом и малой физической активностью. Она курит и выпивает. У нее нет детей, а в молодом возрасте она пила противозачаточные таблетки. Эта женщина для продления молодости использовала препараты с эстрогенами. У нее не в порядке печень и щитовидная железа и отягощенная наследственность, то есть рак молочной железы был у близких родственников по материнской линии. Чаще всего у нее нервная работа и гиперответственное отношение к ней. Она перенесла травму молочной железы»

Наиболее частым симптомом РМЖ является наличие опухолевидного образования или уплотнения в молочной железе.

Следует обратиться к врачу(онкологу, маммологу, гинекологу), если обнаружено:

* несимметричное увеличение или уменьшение молочных желез
* появление уплотнений, выбуханий или втяжений кожи её покраснение и отёчность
* втяжение, изъязвление или выделения из соска
* наличие плотных, увеличенных подмышечных лимфоузлов
* другие изменения, произошедшие после предыдущего самообследования

***Самообследование молочных желез*** следует проводить ежемесячно, начиная с момента формирования молочной железы и на протяжении всей жизни:

1) Разденьтесь и встаньте перед зеркалом, руки опустите вдоль туловища. Осмотрите молочные железы, обращая внимание на любые складки, ямки, изменения размера, формы или симметрии.

2) Поднимите руки над головой и обратите внимание на те же признаки.

3) Ощупайте молочные железы на наличие опухоли или уплотнения тканей.

4) Обратите внимание на соски, имеются ли выделения из них.

5) Исследуйте подмышечные впадины, обратите внимание на наличие опухоли или уплотнения тканей.

Основным и наиболее точным методом раннего выявления РМЖ является маммографический скрининг.Скрининг – это обследования больших групп населения, считающего себя здоровым.

***Маммография*** – рентгенологическое исследование молочных желез, позволяющее выявлять патологические изменения в ткани молочной железы – кисты, опухоли, участки с кальцинатами и микрокальцинаты.

Выполняется 1 раз в 2 года женщинам от 50 до 70 лет и позволяет выявлять опухоли до 0,5 см в диаметре. Если диагностику проводить другими методами (например, ощупыванием), то чаще всего опухоль выявляется в диаметре 1,5-2 см. Это уже не считается ранней диагностикой для РМЖ.

Это самый эффективный и признанный во всём мире метод массового обследования молочных желез, позволяющий убедиться в том, что женщина здорова или выявить патологию молочной железы на ранней стадии.

Женщинам моложе 50 лет для контроля за состоянием молочных желез рекомендуется выполнять ультразвуковое исследование (УЗИ). УЗИ применяют как дополнительный диагностический метод для исследования патологических изменений, выявленных при физикальном обследовании или маммографии.

Ультразвуковое исследование молочных желез целесообразно проходить 1 раз в год на 5–7 день после окончания менструации. Женщинам в менопаузе рекомендуется придерживаться определённой даты прохождения исследования.

Маммография и ультразвуковое исследование молочных желез являются взаимодополняющими диагностическими методами.

Итак, за окном октябрь — месячник осведомленности о РМЖ. Почему осведомлённости? Потому что главное оружие против рака – это знание методов его профилактики и раннего выявления.