

12.10.2026 – 18.10.2026

НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ

ПРОТИВ РАКА
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



ЗАБОТЬСЯ
О СЕБЕ



ПРОХОДИ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
РЕГУЛЯРНО



БУДЬ
ВНИМАТЕЛЬНА
К СЕБЕ



ПОДДЕРЖКА
ВАЖНА

Ранняя диагностика спасает жизни!



КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



■ Проходить регулярное профилактическое обследование.

**Женщинам старше 40 лет необходимо один раз в 2 года проводить маммографию.
С 20–40 лет – ежегодное УЗИ молочных желез.**



■ Проводить систематическое самообследование груди.



■ Обращаться к врачу при появлении первых изменений в молочной железе.



■ Контролировать вес, сахарный диабет и другие эндокринные болезни.



■ Принимать оральные контрацептивы только после консультации врача и обследования.



■ Избегать стресса, недосыпания, психо-эмоциональных нагрузок.



■ Отказаться от вредных привычек.



Стадии рака молочной железы

- **0 стадия** процесс который происходит не заметно, до выявления образований
- **1 стадия** характеризуется размерами злокачественного новообразования меньше 2 см. Пятилетняя выживаемость составляет 80%
- **2 стадия** предусматривает размеры опухоли 2-5 см без распространения на ближайшие лимфатические узлы. В течение 5-10 лет выживают 60% женщин и мужчин
- **3 стадия** характеризуется размерами узла свыше 5 см с поражением регионарных лимфатических узлов. выживаемость на этой стадии составляет 30%
- **4 стадия** представляет собой рак любого размера, при котором имеются отдаленные гематогенные метастазы в различных органах, таких как кожа, легкие, печень. Выживаемость не превышает 5%.

В случае если имеется семейная предрасположенность (мама, бабушка) необходимо проверять молочные железы за 10 лет дебюта заболевания у родственников

Факторы риска, на которые вы не можете повлиять:



ВОЗРАСТ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



РАННЕЕ
МЕНАРХЕ

>55

ПОЗДНЯЯ
МЕНОПАУЗА



РАДИАЦИЯ



ПЛОТНОСТЬ
ТКАНИ МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ

- Возраст старше 55 лет.
- Рак молочной железы у кровных родственников.
- Раннее наступление менструации (до 12 лет).
- Позднее наступление менопаузы (после 55 лет).
- Ионизирующее излучение.
- Доброкачественные заболевания молочной железы.

Факторы риска, связанные с образом жизни, на которые можно повлиять:



ОТСУТСТВИЕ
РОДОВ

>35

ПОЗДНИЕ
РОДЫ



ОТСУТСТВИЕ
ГРУДНОГО
ВСКАРМЛИВАНИЯ



ГОРМОНАЛЬНЫЕ
КОНТРАЦЕПТИВЫ



ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ
ГОРМОНАЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ (ЗГТ)
ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ



ИЗБЫТОЧНАЯ
МАССА ТЕЛА
И ОЖИРЕНИЕ



АЛКОГОЛЬ

Самообследование молочных желез

**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.**

Рак молочной железы: особенности распространенности

**Рак молочной железы – злокачественное
новообразование молочной железы**

- ❑ В России рак молочной железы занимает 1-ое место в структуре онкологической заболеваемости и смертности женщин
- ❑ Заболеваемость раком молочной железы увеличивается с возрастом, начиная с 40 лет, и достигает пика в 60-65 лет.
- ❑ Заболеваемость растёт почти на 4% ежегодно.
- ❑ Смертность от рака молочной железы в России не снижается из-за выявления заболевания в поздние сроки.
- ❑ Средняя 5-летняя выживаемость у больных раком молочной железы составляет 55%.
- ❑ Для женщин 20-44 лет рак молочной железы – главная причина смерти и инвалидности.

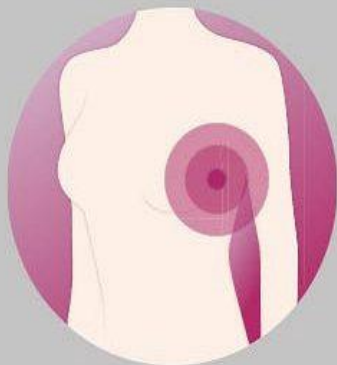
ПРИЗНАКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- наличие уплотнения, опухолевого узла в молочной железе или подмышечной области
- изменение цвета и формы кожных покровов молочной железы
- цвет кожи молочных желез по типу «лимонной корочки»
- втяжение или углубление кожных покровов, шелушение
- выделения из молочной железы (особенно, кровянистые)



МИФЫ О РАКЕ ГРУДИ

МИФ 1: РАК ГРУДИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕИЗЛЕЧИМ



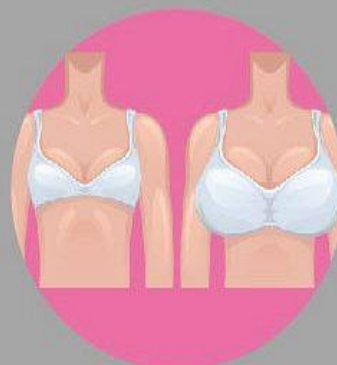
ФАКТ: ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННЕЙ СТАДИИ, РАК ГРУДИ ИЗЛЕЧИМ В 94% СЛУЧАЕВ.

МИФ 2: МОЛОДЫЕ ДЕВУШКИ НЕ МОГУТ ЗАБОЛЕТЬ РМЖ



ФАКТ: ПОСЛЕ 45 ЛЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЕТ, ОДНАКО ОН СУЩЕСТВУЕТ И РАНЬШЕ. ИЗ 66 621 РОССИЯНОК, ЗАБОЛЕВШИХ РМЖ В 2015 ГОДУ, 7 673 ЖЕНЩИНЫ ЗАБОЛЕЛИ В ВОЗРАСТЕ ДО 45 ЛЕТ, А 425 - ДО 30 ЛЕТ.

МИФ 3: ЧЕМ МЕНЬШЕ РАЗМЕР ГРУДИ, ТЕМ НИЖЕ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РМЖ



ФАКТ: РАЗМЕР ГРУДИ НЕ ОКАЗЫВАЕТ НИКАКОГО ВЛИЯНИЯ НА РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ. ОДНАКО НЕБОЛЬШОЙ РАЗМЕР ГРУДИ ОБЛЕГЧАЕТ СКРИНИНГ РАКА: ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОПУСТИТЬ РАК В БОЛЬШОЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ВЫШЕ.

МИФ 3: ТЕСНЫЕ БЮСТГАЛЬТЕРЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК ГРУДИ



ФАКТ: НЕПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР МОЖЕТ НЕМНОГО НАТЕРЕТЬ КОЖУ — ПОЖАЛУЙ, НА ЭТОМ ВСЕ. ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ ПРОСТО ПОКУПАТЬ МАКСИМАЛЬНО УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС БЕЛЬЕ.

Прохождение обследования

Рак молочной железы занимает первое место среди всех онкологических заболеваний у женщин – как в мире, так и в России. Однако, рак груди хорошо поддается лечению, если поймать болезнь на ранней стадии. На сегодняшний день единственным способом профилактики рака молочной железы является ранняя диагностика болезни.



Скрининговое обследование можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства



Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога



Хирургическое, лучевое и химиотерапевтическое лечение в России бесплатно



ЗАСТРАХОВАННЫЕ ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 40 ДО 70 ЛЕТ ПРОХОДЯТ СКРИНИНГ НА РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1 раз в 2 года

- УЗИ молочных желез
- Прицельная маммография (1 проекция)
- Маммография (4 снимка)

Доп. обследования:

- Пункционная/аспирационная биопсия под стереотаксическим контролем
- Трепанобиопсия
- Гистологическое исследование 1 блок-препарата
операционно-биопсийного материала 3 категории
сложности

По результатам консультация:

- Акушера-гинеколога
- Рентгенолога (2 читка рентгенограммы)
- Онколога или онколога-хирурга
- Маммолога



**Октябрь – всемирный месяц борьбы
против рака молочной железы**

РАК - НЕ ПРИГОВОР



**Победить болезнь можно,
своевременно обратившись к врачу**