

A close-up photograph of a woman's back and shoulder, with a thick pink ribbon draped across it. The background is a solid pink color with a subtle floral pattern.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ И БУДЬ ЗДОРОВОЙ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
И РАКЕ ШЕЙКИ МАТКИ



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



В настоящее время проблема онкологических заболеваний остро стоит не только в России, но и во всем мире. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что рак молочной железы является одним из наиболее распространенных онкологических заболеваний в мире, от которого умирают женщины. По мнению специалистов, занимающихся вопросами заболеваний молочных желез, рак молочной железы излечим, если обнаружен на ранней стадии. Вероятность полного излечения составляет 94%. Почти все женщины с нулевой стадией имеют обычную продолжительность жизни.

По данным Российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина:

- ежегодно в России почти 57 000 женщин ставится диагноз «рак молочной железы»
- за последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в России выросла на 64%
- болезнь стремительно молодеет: она все чаще обнаруживается у россиянок в возрасте до 40 лет
- каждая восьмая россиянка на протяжении жизни рискует заболеть раком молочной железы

Поэтому очень важно заботиться о своем здоровье и отслеживать любые изменения в организме. Известно, что 40% раковых заболеваний можно предотвратить при отказе от курения, здоровом питании и физической активности, а также профилактике заболеваний, которые могут привести к раку.

КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Никто определенно не может сказать, почему у одних женщин возникает рак молочной железы, а у других нет. Раком груди нельзя заразиться от другого человека. Существуют некоторые значимые факторы риска заболевания, которые приведены ниже:

- внутренние гормональные факторы – влияние гормона эстрогена (раннее наступление менструации (до 11 лет); позднее наступление менопаузы; поздние первые роды, отсутствие родов и/или грудного вскармливания после родов);
- ожирение;
- злоупотребление алкоголем;
- наследственный фактор – наличие рака молочной железы у матери, тети, сестры;
- радиационное облучение в раннем возрасте.

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ?

Ранняя диагностика – самое лучшее средство защиты. Для этого следует использовать следующую программу раннего обнаружения рака груди: РЕГУЛЯРНЫЙ осмотр врача, маммографическое обследование (рентгеновский снимок груди), которое проводится после 40 лет, так как в этом возрасте молочная железа достаточно устойчива к радиации, и ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ самообследование.

СИМПТОМЫ

Уплотнения в груди являются достаточно частым явлением, особенно у женщин в предменопаузе. Обычно они исчезают к концу вашего менструального цикла. Однако не стоит игнорировать изменения в вашей груди. Наиболее разумно в такой ситуации обратиться к врачу.

Основными симптомами, требующими обращения к врачу, являются: уплотнение или узел, которые не проходят; изменение формы груди, соска или вида поверхности кожи; любые необычные болезненные или дискомфортные ощущения. Большинство таких проявлений НЕ являются раком груди. Но нужно помнить, что рак молочной железы часто протекает бессимптомно, при этом признаки заболевания нельзя увидеть или прощупать. Поэтому, чтобы убедиться, что это НЕ рак, необходимо пройти обследование.

РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР ВРАЧА

Заболеваниями молочной железы занимаются врачи различных специальностей: маммологи, хирурги, гинекологи, онкологи, рентгенологи, специалисты ультразвуковой диагностики.

В поликлинике, в женской консультации или рентгеномаммографическом кабинете общего назначения вы можете пройти осмотр. Как правило, врач осматривает и тщательно прощупывает молочные железы, подмышечные впадины и проводит беседу. Если во время осмотра выявлены какие-либо отклонения, доктор дает направление на дополнительное обследование.

МАММОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Среди существующих методов исследования молочной железы ведущее место занимает рентгеновская маммография, которая обладает бесспорным преимуществом выявлять непрощупываемые формы рака. При этом женщина в течение нескольких секунд испытывает компрессию молочных желез, которая необходима для получения высококачественных снимков. Маммограмма (снимок) делается для каждой молочной железы в двух проекциях (прямой и косой). В результате получается 4 снимка. Маммографическое обследование рекомендовано проходить в начале менструального цикла – с 5-го по 12-й день от его начала. Узнайте в вашей районной поликлинике, где можно пройти обследование, и получите соответствующее направление.

С помощью маммографии можно:

- выявить самые начальные признаки болезни;
- оценить степень распространенности процесса и характер роста опухоли, что важно для выбора способа лечения;
- оценить состояние второй молочной железы, что чрезвычайно важно для выбора лечения.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

Для наблюдения за любыми изменениями в груди необходимо каждый месяц в послеменструальный период проводить самообследование молочных желез. Если у вас еще продолжаются менструации, обследование груди следует проводить примерно на 5-й – 12-й день от первого дня менструации.

При осмотре и при ощупывании груди обращайтесь внимание на следующие изменения:

- изменения формы и размера груди;
- втягивание кожи или сосков;
- огрубение кожи в области груди и сосков;
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боли;
- выделение жидкости из соска;
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- покраснение, шелушение или воспалительные изменения груди.

КАК ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ

- 
 - Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.
- 
 - Потом с поднятыми руками.
 - Обратите внимание на увеличение или уменьшение формы или размеров одной из молочных желез, втянутость, изменение цвета кожи.
- 
 - Поднимите правую руку. Проведите пальцами левой руки по всем отделам правой железы, осторожно прощупывая возможные припухлости или уплотнения.
- 
 - Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.
 - Исследуйте левую молочную железу таким же способом.
- 
 - Далее осмотр проводите лежа, при ощупывании правой молочной железы под правую лопатку положите небольшую подушку, а ладонь правой руки – под голову. Обследуйте правую молочную железу левой рукой.
 - Прощупайте пальцами круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска. Исследуйте левую молочную железу таким же способом.
- 
 - Прощупайте круговыми движениями левую подмышечную впадину.
 - Исследуйте правую подмышечную впадину аналогично левой.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ?



20 – 40

Женщины от 20 до 40 лет, даже при отсутствии жалоб, не реже 1 раза в 2 года должны посещать врача-маммолога и проходить осмотр и пальпацию молочных желез в смотровом кабинете в поликлинике, в женской консультации, фельдшерско-акушерском пункте или медсанчасти. Также 1 раз в месяц после менструации нужно проводить самообследование.



– 40

Женщинам моложе 40 лет, даже при отсутствии жалоб, целесообразно проходить ультразвуковые обследования (УЗИ) молочных желез не реже одного раза в 2 года.



40 +

Здоровые женщины старше 40 лет, даже при отсутствии жалоб, должны проходить маммографию не реже 1 раза в 2 года.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН РАК ГРУДИ?

Если рак обнаружен на ранней стадии, у вас есть больше возможностей выбора методов лечения, которые максимально направлены на сохранение груди и меньшую травматизацию тканей. Сегодня многим женщинам, у которых обнаружен рак молочной железы, НЕ удаляют грудь. Даже если рак груди обнаружен не в ранней стадии развития, у вас есть возможность выбора метода лечения.

В настоящее время существует несколько вариантов лечения рака молочной железы: хирургический, лучевая терапия, химиотерапия, гормональное лечение. Выбор лечения зависит от многих факторов, которые определяются состоянием опухоли, ее распространенностью, общим состоянием организма и некоторыми другими показателями.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Регулярно проходите обследование.
- Делайте физические упражнения.
- Следите за весом. Резкие колебания в весе вредны для организма.
- Бросьте курить. Курение является причиной раковых опухолей.
- Кормите грудью своего ребенка в течение 6 месяцев после его рождения.
- Старайтесь разнообразить свою пищу.
- Ешьте как можно больше овощей и фруктов.
- Избегайте жирной пищи.
- Снизьте потребление продуктов, содержащих большое количество консервантов.
- Не злоупотребляйте алкоголем
- Не злоупотребляйте солнцем и пользуйтесь средствами солнечной защиты.
- Соблюдайте правила безопасности и используйте средства защиты при работе с химическими веществами.

**При любых изменениях –
немедленно обращайтесь к врачу**

О РАКЕ ШЕЙКИ МАТКИ

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

Рак шейки матки является второй по частоте причиной смерти от рака среди женщин во всем мире после рака молочной железы. В России рак шейки матки (РШМ) выявляется у 13 000-15 000 женщин ежегодно. Отмечается рост заболеваемости РШМ женщин в возрасте до 29 лет. В основном болеют женщины среднего возраста (35–55 лет). Каждый день в России от рака шейки матки умирает 17 женщин. Однако РШМ – единственное онкологическое заболевание, причина которого точно установлена и доступны профилактика, диагностика и лечение.

ПРИЧИНЫ

Доказано, что РШМ вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ), который передается от человека к человеку половым путем. Приблизительно 8 из 10 женщин на протяжении своей жизни инфицируется ВПЧ, и невозможно предсказать, у кого из этих женщин разовьется рак шейки матки. Наличие ВПЧ в организме не обязательно приводит к развитию РШМ, но требует постоянного контроля у специалистов.

Инфицирование ВПЧ – основная причина возникновения рака шейки матки

ФАКТОРЫ РИСКА:

- раннее начало половой жизни;
- более одного полового партнера или партнер, у которого кроме Вас есть еще половые партнеры, что повышает риск инфицирования ВПЧ и инфекциями, передаваемыми половым путем, включая вирус иммунодефицита человека (ВИЧ);
- наличие ВИЧ-инфекции;
- наличие ВПЧ;
- курение, при котором выделяются канцерогенные вещества, действующие на эпителий шейки матки;
- питание, недостаточное употребление фруктов и овощей;
- снижение иммунитета;
- несоблюдение гигиены;
- применение стероидных гормонов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Доступная ранняя диагностика – взятие мазков из шейки матки (РАР-тест). РАР-тест – это тест, при помощи которого оценивают структуру клеток шейки матки. Другое название теста – «цитология шейки матки» от слова «цито» – клетка. Для того чтобы пройти обследование, достаточно просто прийти на прием к гинекологу.

КОМУ И КОГДА НЕОБХОДИМО ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Первый PАП-тест следует проходить через три года после начала половой жизни, но не позднее 21 года. Затем раз в год, во время Ваших ежегодных профилактических посещений гинеколога, в независимости от того, живете Вы половой жизнью или нет. Если в течение 3 лет подряд у Вас имеются хорошие результаты PАП-теста (т.е. у Вас не обнаруживаются изменения в строении клеток шейки матки), то PАП-тест можно проводить 1 раз в 2–3 года до 65 лет. После 65 лет выполнение PАП-теста можно прекратить, при условии, что все предыдущие результаты были хорошими. Разумеется, частота PАП-теста может варьироваться. Доктор может рекомендовать более частое выполнение этого теста, если у Вас в прошлом уже обнаруживались патологические изменения в строении клеток шейки матки и/или имеются факторы риска. Специализированные обследования шейки матки (кольпоскопия и биопсия подозрительного участка шейки матки) проводятся врачом по соответствующим показаниям.

ВАКЦИНАЦИЯ

Учитывая, что рак шейки матки – единственный вид рака, причина которого установлена, была создана вакцина, защищающая от развития этого заболевания.

- Вакцина применяется более чем в 100 странах мира около 10 лет. В России имеются 2 вакцины, которые обеспечивают профилактику развития рака шейки матки и генитальных кондилом. В целом вакцина защищает от 2 онкогенных типов ВПЧ, которые являются основной причиной рака шейки матки и 2 неонкогенных, которые являются причиной возникновения генитальных кондилом.
- Вакцинация проводится трижды в течение 6 месяцев у девочек 11–12 лет.
- В настоящее время вакцинация может проводиться женщинам репродуктивного возраста до 26 лет, живущим половой жизнью, вне зависимости от наличия у них ВПЧ.
- Вакцина не содержит жизнеспособных вирусов и не может вызвать инфекцию.

Вакцинация способна предотвратить большинство случаев рака шейки матки, вызываемых ВПЧ

- Если регион включен в специальную государственную программу, то вакцинация проводится бесплатно.
- Для более подробной информации о вакцине следует обратиться к гинекологу по месту жительства или проконсультироваться у детского гинеколога, о работе которого можно узнать в женской консультации.
- Вакцинацию можно провести в центрах вакцинации, более подробная информация на сайте: www.hpv-vaccine.ru

**Позаботьтесь о себе
сейчас и будьте здоровы!**

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР МАММОЛОГИИ И ОНКОЛОГИИ
РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНОВ ФГБУ «МНИОИ им. П.А. ГЕРЦЕНА»

МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ им. П.А. ГЕРЦЕНА (МНИОИ)
Москва, 2-й Боткинский пр., 3
Справочная: (495) 945-88-55, 945-19-35 - секретарь; www.mnioi.ru

РОССИЙСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР им. Н.Н. БЛОХИНА РАМН
Москва, Каширское шоссе, 24. Справочная: (495) 324-24-24, 324-19-19; www.ronc.ru

НАУЧНЫЙ ЦЕНТР АКУШЕРСТВА, ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ
им. АКАДЕМИКА В.И. КУЛАКОВА МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РФ
Москва, ул. Академика Опарина, 4
Телефоны: (495) 649-8680; регистратура поликлиники: (495) 438-23-33, 438-85-06
www.ncagjp.ru

РОССИЙСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РАДИОЛОГИИ И ХИРУРГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
Санкт-Петербург, ул. Ленинградская, 70/4. Телефоны: (812) 596-85-43 (регистратура),
596-85-47, 596-85-26, Факс: (812) 596-67-05. E-mail: contact@crir.ru <http://www.crir.ru>

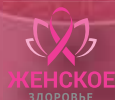
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ОНКОЛОГИИ им. Н.Н. ПЕТРОВА
Санкт-Петербург, ул. Ленинградская, 68. Телефоны: (812) 596-86-55 (дирекция института),
596-86-03 (справочная 1-го хирургического маммологического отделения).
Регистратура поликлиники: (812) 596-89-37, (812) 596-65-14; www.niioncologii.ru

Данная брошюра подготовлена программой «Женское Здоровье» совместно с Национальным центром маммологии и репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена», ФГУ «Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В.И. Кулакова» Минздрава России, Институтом Здоровья Семьи

Под редакцией: президента Российской ассоциации маммологов заслуженного деятеля науки РФ, профессора, доктора медицинских наук Рожковой Надежды Ивановны (раздел «О раке молочной железы») и заместителя директора, заведующей амбулаторно-поликлиническим отделением ФГУ «НЦАГиП им. В.И. Кулакова» Минздрава России профессора, доктора медицинских наук Прилепской Веры Николаевны (раздел «О раке шейки матки»)

При подготовке использованы материалы Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена», спецвыпуск 2007 «Новости от EsteeLauder», NationalCancerInstitute (USA), исследования по раку груди Института Здоровья Семьи, материалы с сайта клиники «Счастливая семья», приказ Минздрава России № 2 154 от 15. 03.2006 г. «О мерах по совершенствованию медицинской помощи при заболевании молочной железой»

Благотворительная программа «Женское Здоровье» реализуется при финансовой поддержке и участии Фонда Олега Дерипаска «Вольное Дело»



American Jewish
Joint Distribution
Committee



ИЗС
Институт Здоровья Семьи