

более **60 000***
случаев РМЖ

зарегистрировано за 2021 год в России
*62729 новых случаев РМЖ¹

Что нужно знать, чтобы эта беда
вас не коснулась?

ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ

Что такое РМЖ?

Рак молочной железы – это злокачественная опухоль, возникающая в клетках железистой ткани молочной железы.

Это болезнь пожилого возраста?

Не только.

В России каждые 8 минут регистрируется новый случай рака молочной железы. Распространенность рака молочной железы в России составляет 509 человек на 100 000 населения - это приблизительно 750 000 человек.¹

Согласно данным по распространенности злокачественных новообразований у российских женщин, РМЖ занимает 1-е место. В возрасте от 30-59 лет им страдают 16,4%¹ женщин, а среди женщин всех возрастов эта цифра составляет 21,2%¹.

Вероятность заболевания резко повышается после 30 лет и дальше растет...²

**40 лет – активный женский возраст.
Чем заняты женщины в это время?**

- Дети, семьей
- Карьерным ростом
- Дополнительным образованием
- Спортом
- Путешествиями
- Самореализацией во всех областях

Не позволяйте раку молочной железы забрать это у вас!
Внимательно относитесь к своему здоровью!

Что делать?

Регулярно проводить самоосмотр молочных желез и посещать маммолога.

Такой подход позволяет выявить рак на ранней стадии, что увеличивает шансы на полное излечение.

Как часто посещать врача-маммолога?³

Женщинам в возрасте **от 25 до 40 лет** рекомендуется посещать маммолога 1 раз в 1-3 года.

В возрасте старше **40 лет** – ежегодно.

Женщинам старше 40 лет рекомендуется проводить маммографию 1 раз в 2 года.⁴

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

¹ Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского, А.О. Шахзадовой. Состояние онкологической помощи населению России в 2021 году. – М.: МНИОИ им. П.А. Герцена – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, 2022. – илл. – 239 с. ISBN 978-5-85502-275-9

² Ellington TD et al. Trends in Breast Cancer Incidence, by Race, Ethnicity, and Age Among Women Aged ≥20 Years - United States, 1999-2018. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2022;71(2):43-47. doi: 10.15585/mmwr.mm7102a2.

Что повышает риск развития РМЖ?⁴

- Пожилой возраст
- Наличие генетических нарушений (напр., мутаций в генах BRCA1, BRCA2, PALB2, RAD51 и др.)
- Наличие злокачественных новообразований у родственников (особенно наличие рака молочной железы, яичников, поджелудочной железы, простаты)
- Персональная история РМЖ
- Высокая маммографическая плотность молочных желез
- Лучевая терапия грудной клетки в анамнезе
- Сахарный диабет II типа
- Ранний возраст наступления менструации и поздний возраст менопаузы
- Поздний возраст при рождении первого ребенка
- Малое количество родов или отсутствие беременности
- Короткие период или полное отсутствие грудного вскармливания
- Ожирение
- Особенности питания (напр., рацион с высоким содержанием жиров и с низким содержанием клетчатки)
- Частое употребление алкоголя
- Курение
- Прием стероидных гормонов
- Прием заместительной гормонотерапии
- Прием оральных контрацептивов
- Низкий уровень физической активности

Раннее выявление рака молочной железы и своевременно начатая терапия увеличивают шансы на полное излечение.⁵



Узнать больше информации о заболевании и диагностике можно на сайте [ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ](https://www.niioncologii.ru/filesapi/files/highlight/Диагностика_заболеваний_молочных_желез_для_дисплея.pdf)

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

³ NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology (NCCN Guidelines®), Breast Cancer Screening and Diagnosis, Version 1.2022 – June 2, 2022. https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/breast-screening.pdf

⁴ Loibl S et al. Breast cancer. Lancet. 2021;397(10286):1750-1769. doi: 10.1016/S0140-6736(20)32381-3.

⁵ https://www.niioncologii.ru/filesapi/files/highlight/Диагностика_заболеваний_молочных_желез_для_дисплея.pdf

Самостоятельное обследование груди

Позволяет обнаружить изменения молочных желез между приемами врача и держать ситуацию под контролем.

Возьмите за правило:

1 раз в месяц с 6-го по 12-й день цикла, а при наступлении менопаузы — в один и тот же день каждого календарного месяца:

1. Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму груди, внешний вид кожи и сосков.
2. Поднимите руки за голову и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.
3. В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями прощупайте правую грудь тремя пальцами левой руки. Начните с верхней внешней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке, повторите это с левой грудью.
4. Зажмите каждый сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите: — нет ли каких-либо выделений.
5. Продолжите обследование в положении лёжа. Прощупайте каждую грудь круговыми движениями с лёгким надавливанием, начиная от края, продвигайтесь в направлении соска.
6. Прощупайте лимфоузлы в подмышечных и надключичных областях. В норме они не прощупываются.

Должны настораживать симптомы: уплотнения, выделения из сосков, болезненные ощущения. В случае обнаруженных изменений незамедлительно обратитесь к врачу.

Знайте! Выявить рак молочной железы на ранних стадиях можно только у врача.

Самодиагностика не заменяет посещения врача, а помогает обнаружить лишь некоторые формы рака и зачастую, на более поздней стадии, чем это может выявить врач при регулярных осмотрах.

Материал разработан ООО «Новartis Фарма» в целях повышения осведомленности пациентов о своем заболевании. Информация в материале не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «Новartis Фарма»,
Россия, 125315, г. Москва, Ленинградский проспект, дом 70,
тел.: +7(495) 967-12-70, факс +7(495) 967-12-68,
www.novartis.ru