

- Можно ли избежать РМЖ?
  - Какие главные факторы риска?
  - Правда ли, что рак — приговор?
  - Какие обследования надо проходить?
- На все эти вопросы вы найдете ответы здесь



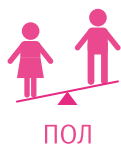
# МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (РМЖ) – САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ЖЕНЩИН

### МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ РМЖ?

Нельзя получить 100% гарантию того, что вы не заболеете. В группу риска входит любая женщина, и с возрастом риск увеличивается.

### КАКИЕ ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА?



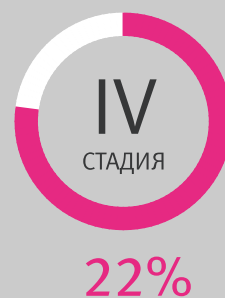
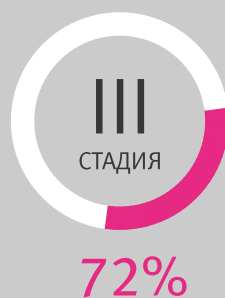
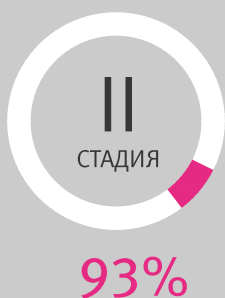
Их два – женский пол и возраст. Это факторы, на которые женщина влиять не может.

### РАК ИЗЛЕЧИМ?

**ДА! Важно вовремя диагностировать!**  
Доказано, что 98% женщин выздоравливают, если РМЖ выявлен на ранней стадии и проведено соответствующее лечение.

ПРОЦЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Выживаемость зависит от стадии, на которой выявляется рак молочной железы. Приведены данные национального института рака (США) по пятилетней выживаемости пациентов с РМЖ, которые отражают среднестатистическую ситуацию и не учитывают особенности каждого конкретного случая.



# КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НАДО ПРОХОДИТЬ?

Если вы в группе среднего риска и вас ничего не беспокоит:



Будьте внимательны к своему здоровью. При любых отклонениях от вашей нормы обращайтесь к врачу (см. На что обратить внимание). Если вас ничего не беспокоит – необходимости в профилактических осмотрах нет.

В возрастной группе до 40 лет у женщин регистрируется около 5% случаев РМЖ.



Даже если ничего не беспокоит – время обратиться к врачу, чтобы обсудить необходимость профилактической маммографии.

В возрастной группе от 40 до 50 лет – приблизительно 20% случаев РМЖ.



Обязателен ежегодный осмотр у врача и профилактическое маммографическое обследование один раз в два года.

В возрастной группе женщин старше 50 лет – примерно 75% случаев РМЖ.

Если вы в группе повышенного риска по РМЖ (семейная история по РМЖ и раку яичников, мутации BRCA, уже выявленный рак молочной железы, яичников), – обратитесь к онкологу-маммологу для консультации и разработки индивидуальной программы обследования.

## КАК ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ МАММОГРАФИЮ?

**ПО ПРОГРАММЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ.** Если ваш возраст делится на три (42, 45, 48, 51 и т. д. лет), обратитесь в кабинет медицинской профилактики поликлиники по месту прикрепления. Любой женщине старше 40 лет, если она более двух лет не делала маммографию, обязаны выдать направление на обследование.

**ПО ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ.** Если вы не попадаете в возраст прохождения диспансеризации, обратитесь в поликлинику по месту прикрепления к терапевту или к гинекологу. Вам будет предложено пройти профилактический осмотр, включая маммографию.

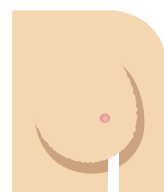
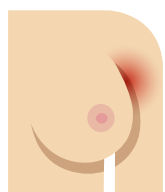
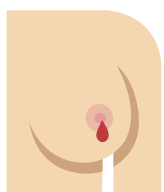
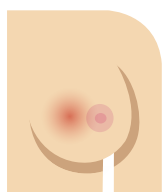
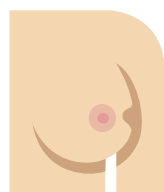
**ПО ДМС.** Проверьте свой полис. Во многие программы дополнительного медицинского страхования включена маммография.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

БОЛЬШИНСТВО ИЗМЕНЕНИЙ В ТКАНИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НОСИТ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЙ ХАРАКТЕР. НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ.

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

- Уплотнения, узлы в молочной железе
- Изменения размера или формы молочной железы
- Выделения из соска, втяжение соска
- Эффект «лимонной корки» на коже молочной железы
- Покраснение, зуд, жжение кожи молочной железы
- Боль в каком-то участке молочной железы
- Боли в подмышечной области
- Непроходящая боль в спине между лопатками



Заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков? Обратитесь к онкологу-маммологу. Если в вашей поликлинике нет онколога-маммолога, обратитесь к терапевту, гинекологу или хирургу.