

Рак молочної залози:

раннє виявлення може врятувати життя

Жовтень – місяць обізнаності про рак молочної залози. Це важлива нагода ще раз нагадати: турбота про здоров'я молочних залоз – це не лише звернення до лікаря при появі скарг. Регулярне спостереження, своєчасне обстеження та знання власного організму допомагають виявляти захворювання на ранніх етапах.

Рак молочної залози є одним із найпоширеніших онкологічних захворювань у жінок у світі. За даними ВООЗ, приблизно 80% випадків припадають на жінок, які не мають специфічних факторів ризику, крім статі та віку. Тому відсутність спадкової схильності не означає, що жінка не потребує профілактичних обстежень.

Що таке рак молочної залози?

Рак молочної залози – це злоякісне новоутворення, яке виникає з клітин тканини молочної залози.

Захворювання може тривалий час не викликати болю чи інших помітних симптомів. Саме тому важливе значення має раннє виявлення – ще до того, як жінка почне відчувати виражені зміни.

Раннє виявлення дозволяє своєчасно розпочати лікування та підвищує шанси на сприятливий результат.

На які зміни потрібно звернути увагу?

Не кожна зміна молочної залози означає рак. Ущільнення, біль або інші симптоми можуть бути пов'язані з доброякісними захворюваннями. Проте будь-які нові або незвичні зміни потребують оцінки медичним працівником.

Зверніться до лікаря, якщо ви помітили:

- нове ущільнення або «грудочку» в молочній залозі;
- зміну розміру чи форми молочної залози;
- втягнення соска, якого раніше не було;
- незвичні зміни шкіри – почервоніння, потовщення, зморщення або ефект «апельсинової кірки»;
- виразку чи іншу зміну шкіри;
- незвичні або кров'яністі виділення із соска;
- ущільнення або збільшення лімфатичних вузлів у пахвовій ділянці.

Важливо: рак молочної залози не обов'язково супроводжується болем. Якщо ви виявили нове ущільнення, не варто чекати, поки воно почне боліти.

Самообстеження: знайте, як виглядають і відчуються ваші груди

Самоспостереження допомагає жінці помічати зміни, які виникли порівняно зі звичним станом.

Жінкам від 20 років Центр громадського здоров'я рекомендує звертати увагу на стан молочних залоз і проводити самообстеження, зокрема на 6-10 день менструального циклу. Якщо менструацій немає, можна обрати один фіксований день кожного місяця.

Як провести самообстеження?

1. Огляньте груди перед дзеркалом. Опустіть руки вздовж тіла та зверніть увагу на форму та симетричність молочних залоз, стан шкіри, положення та форму сосків. Потім підніміть руки вгору та повторіть огляд.
2. Проведіть пальпацію. Подушечками пальців обережно промацайте молочну залозу, звертаючи увагу на нові ущільнення або ділянки, які відрізняються від звичайної тканини.
3. Не забудьте про пахвові ділянки. Оцініть, чи немає незвичних ущільнень або збільшених лімфатичних вузлів.

Самообстеження не замінює мамографію та огляд лікаря, але допомагає краще знати власне тіло та не ігнорувати нові зміни.

Що таке скринінг?

Скринінг – це обстеження людей без симптомів з метою виявлення захворювання на ранній стадії. Для раку молочної залози основним методом скринінгу є мамографія.

Категорія	Рекомендація (Центр громадського здоров'я)
Жінкам від 50 років	Мамографія кожні 2 роки
Жінкам від 40 років (група ризику)	Мамографія кожні 2 роки
За наявності симптомів або підозрілих змін	Звертатися до лікаря незалежно від віку

Хто має підвищений ризик?

До факторів, які можуть підвищувати ризик розвитку раку молочної залози, належать, зокрема:

- старший вік;
- випадки раку молочної залози в близьких родичів;
- певні спадкові генетичні мутації, зокрема BRCA1, BRCA2 та PALB2;
- перенесений рак молочної залози;
- опромінення ділянки грудної клітки в анамнезі.

Якщо у родині були випадки раку молочної залози або яєчників, варто повідомити про це лікаря. Для жінок із підвищеним ризиком може бути потрібен індивідуальний графік обстежень.

Водночас важливо пам'ятати: відсутність факторів ризику не гарантує відсутності захворювання.

Мамографія – це не привід для страху

Мамографія – рентгенологічне дослідження молочних залоз, яке дозволяє виявляти патологічні зміни, зокрема невеликі утворення та мікрокальцифікати, ще до появи очевидних симптомів.

Існує скринінгова мамографія – для жінок без симптомів, та діагностична – коли вже є певні зміни або підозра на захворювання.

Якщо під час обстеження виявлено підозрілу ділянку, лікар може призначити додаткові дослідження. Остаточний діагноз раку встановлюють не лише за результатом мамографії чи УЗД, а за необхідності – за результатами біопсії та патоморфологічного дослідження.

Чи можна зменшити ризик?

Не всі випадки раку молочної залози можна попередити. Однак загальні принципи здорового способу життя допомагають зменшувати ризики багатьох неінфекційних та онкологічних захворювань.

- підтримувати здорову масу тіла;
- регулярно рухатися;
- не палити;
- обмежувати вживання алкоголю;
- дотримуватися збалансованого харчування;
- не пропускати рекомендовані профілактичні обстеження.

За даними Центру громадського здоров'я, значну частину випадків раку можна попередити завдяки зменшенню впливу відомих факторів ризику та здоровому способу життя.

Головне – не чекати

Рак молочної залози не завжди проявляється болем. Іноді першою ознакою може бути невелике ущільнення або зміна зовнішнього вигляду грудей.

Тому правило просте: помітили незвичну зміну – не відкладайте звернення до лікаря.

Не потрібно самостійно встановлювати діагноз і не варто чекати, поки симптом зникне. Багато змін молочних залоз мають доброякісний характер, але визначити їх причину може лише медичний працівник після необхідного обстеження.

Пам'ятайте

Піклуватися про молочні залози – означає не боятися обстеження, а вчасно його проходити.

Регулярне спостереження за станом здоров'я, своєчасне звернення до лікаря та рекомендований скринінг допомагають виявляти захворювання раніше, коли можливості для ефективного лікування значно ширші.

Не відкладайте турботу про себе. Пройдіть рекомендоване обстеження та нагадайте про нього мамі, сестрі, доньці чи подрузі.

Корисні посилання:

Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України:

<http://phc.org.ua/news/yak-chasto-prokhoditi-skrining-na-rak-shiyki-matki-ta-molochnikh-zaloz-rekomendacii-dlya>

<http://phc.org.ua/news/vsesvitniy-den-borotbi-proti-raku-skrining-i-rannya-dagnostika-ryatuyut-zhittya>