

30 жовтня – Всесвітній день боротьби з раком молочної залози

Кожна жінка має право на турботу, знання і шанс на життя

Щороку в жовтні світ об'єднується в боротьбі проти одного з найнебезпечніших і водночас найбільш виліковних видів онкології – раку молочної залози. Кульмінацією жовтневої інформаційної кампанії є 30 жовтня – Всесвітній день боротьби з РМЗ, який покликаний привернути увагу до проблеми, надихнути на дії та врятувати тисячі життів завдяки ранньому виявленню.



Рак молочної залози: факти, які потрібно знати

-  Рак молочної залози – найпоширеніший рак серед жінок у світі.
-  В Україні щороку діагностують понад 14 000 нових випадків, і понад 5 000 жінок помирає через пізню діагностику.
-  За даними ВООЗ, кожна 8-ма жінка у світі може захворіти на РМЗ протягом життя.
-  80–90% випадків можна вилікувати, якщо виявити рак на I або II стадії.

Рак грудей – це не вирок. Це виклик, який можна подолати, якщо не мовчати.



Що підвищує ризик?

До чинників ризику розвитку РМЗ належать:

- ♦ Вік понад 40 років
- ♦ Генетична схильність (мутації BRCA1, BRCA2)
- ♦ Ранній початок менструації або пізня менопауза
- ♦ Відсутність вагітностей або пізні пологи
- ♦ Надмірна вага, малорухливий спосіб життя
- ♦ Вживання алкоголю, паління
- ♦ Прийом гормональних препаратів без контролю лікаря
- ♦ Стрес, хронічне емоційне виснаження

! Але важливо пам'ятати: рак може виникнути навіть за відсутності цих факторів. Саме тому регулярна перевірка – обов'язкова.



Симптоми, які не можна ігнорувати

РМЗ часто розвивається безболісно, і перші симптоми можуть бути ледь помітними. Варто звернути увагу на:

- ✓ ущільнення або вузлики в грудях чи пахвах
- ✓ зміна форми або розміру молочної залози
- ✓ втягнення соска
- ✓ виділення з соска (особливо з домішками крові)
- ✓ почервоніння, набряк, «апельсинова шкірка» на шкірі грудей
- ✓ біль, який не пов'язаний із менструацією

🧠 Будь-які зміни у грудях – це сигнал, що потрібно звернутися до лікаря.

🔍 *Рання діагностика рятує життя*

Основна зброя проти раку молочної залози – це раннє виявлення. Для цього існують прості та доступні кроки:

1. Самообстеження

👤 1 раз на місяць, бажано на 5-10 день менструального циклу.

Огляньте груди перед дзеркалом, обмацайте у положенні стоячи та лежачи.

2. Огляд у лікаря

👩 Щорічно після 20 років. Професійний клінічний огляд мамолога або гінеколога.

3. Мамографія

📷 Обов'язкова раз на 1-2 роки після 40 років. Це найефективніший метод виявлення змін на ранніх стадіях.

4. УЗД молочних залоз

🔍 Рекомендовано для жінок до 40 років або як доповнення до мамографії.

💖 Психоемоційна підтримка – не менш важлива

Боротьба з онкологією – це не лише фізичне, а й емоційне випробування. Жінки часто стикаються зі страхом, тривогою, соромом, змінами у сприйнятті власного тіла. Тому надзвичайно важливо:

- 🧠 забезпечити доступ до психологічної підтримки;
- 👥 створювати середовище без стигми – у родині, на роботі, у медзакладах;
- 🟡 говорити відкрито – це допомагає іншим жінкам звернутись до лікаря вчасно.

 Що можна зробити вже сьогодні?

-  Пройдіть профілактичний огляд
-  Поділіться цією інформацією з подругами, сестрами, мамою
-  Підтримайте ініціативи благодійних фондів, онкоцентрів
-  Одягніть рожеву стрічку як знак солідарності
-  Напишіть пост, що ви підтримуєте рух за раннє виявлення раку грудей

 ***Рак – це не сором. Мовчання – ось справжній ворог.***

Пам'ятайте: виявлений на ранній стадії рак молочної залози майже завжди лікується. Не чекайте симптомів – дійте на випередження.

Кожна жінка має право на життя, здоров'я, красу та впевненість. Турбота про себе – не егоїзм, а любов до життя.

 Корисні посилання:

-  Всесвітня організація охорони здоров'я – рак молочної залози
-  Національний канцер-реєстр України – статистика захворюваності
-  Міністерство охорони здоров'я України – профілактика РМЗ
-  Українська Ліга проти раку (офіційна сторінка)
-  Breast Cancer Now (Велика Британія, англ.)
-  Pink Ribbon International (міжнародна кампанія)