



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

# Рак молочной железы

*Занимает первое место по  
распространенности среди  
онкологических заболеваний  
у женщин всего мира.*

*Однако сегодня  
РМЖ легко  
диагностируется  
и успешно лечится.*

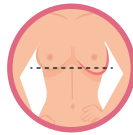
*Каждой женщине  
необходимо регулярно  
обследовать  
молочные железы  
и знать симптомы,  
появление которых  
должно насторожить  
и стать поводом  
обращения к врачу.*

*Пожалуйста, помните,  
данная информация несет  
ознакомительный характер  
и не может заменить врачебную  
консультацию.*



## Тревожные симптомы:

- **Уплотнение** или опухоль в груди
- **Изменение** размера или формы груди
- **Кровянистые** выделения из соска
- **Деформация** или изъязвление соска
- **Изъязвление** кожи молочной железы
- **Симптом** «лимонной корки» на коже груди
- **Стойкое** значительное увеличение подмышечных или надключичных лимфоузлов.



На ранних стадиях заболевания симптомы могут отсутствовать!

## Факторы риска:

- **Возраст** старше 45 лет
- **Унаследованные** мутации генов BRCA1 или BRCA2
- **Наличие** кровных родственников, болеющих или болевших РМЖ или раком яичников
- **Избыточная** масса тела (особенно после менопаузы)
- **Отсутствие** беременностей или поздние роды (первая беременность после 30)
- **Женщина** никогда не кормила грудью
- **Раннее** начало месячных (до 12 лет)
- **Позднее** наступление менопаузы (после 55 лет)
- **Заместительная** гормональная терапия комбинированными препаратами.

## Рекомендации:

**До 39 лет**  
один раз в год посещайте маммолога.

**После 39 лет** помимо посещения маммолога, 1 раз в год делайте маммографию, лучше дополнять ее УЗИ молочных желез.

**После 50 лет**  
ежегодно посещайте маммолога и делайте маммографию.

- **Сохраняйте** здоровый вес тела.
- **Маммографию** важно делать минимум в двух проекциях – прямой и боковой – это позволяет получить более полную картину состояния тканей молочной железы.
- **Уточните свой семейный анамнез:** если ваши кровные родственники по женской линии болели раком молочной железы или раком яичника, сообщите об этом своему врачу, он составит индивидуальный план обследований с учетом ваших факторов риска. Возможно, вас будет назначен дополнительный анализ на наличие мутации генов BRCA1 или BRCA2
- **Образ жизни** влияет на возможность развития онкологического заболевания. Откажитесь от курения и соблюдайте режим правильного питания, это поможет снизить риски появления болезни. Избыточное потребление животных жиров, малоподвижный образ жизни – всё это повышает риск возникновения рака молочной железы.