



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»

К настоящему моменту не получены надежные сведения о влиянии пищевого поведения на риск заболеть раком молочной железы. Имеются сведения о том, что диета, обогащенная фруктами и овощами, минимальное потребление сахара, а также уменьшение потребления алкоголя, могут быть связаны со снижением риска развития рака молочной железы. Таким образом, общепринятой рекомендацией является соблюдение принципов рационального питания для снижения всех видов рака.

К сожалению, по данным ВОЗ, даже если бы все потенциально поддающиеся изменению факторы риска можно было контролировать, это уменьшило бы риск развития рака молочной железы не более чем на 30%.

Самое важное в борьбе с раком молочных желез - диагностика опухоли на ранней стадии!



Выявление раковой опухоли молочной железы в I стадии болезни при адекватном лечении в 95% случаев гарантирует полное выздоровление. Более того, если злокачественная опухоль диагностирована на ранней стадии, возможно проведение лечения с сохранением молочной железы.

Рак молочной железы одно из онкологических заболеваний, которое можно обнаружить самостоятельно. Каждая женщина, в том числе и в возрасте до 40 лет, должна проводить самообследование молочных желез.



Рак молочной железы

Рак молочной железы является наиболее распространенным видом рака. Согласно сведениям Всемирной организации здравоохранения в 2020 г. по всему миру было зарегистрировано свыше 2,2 миллионов случаев этого заболевания. Рак молочной железы одновременно является главной причиной смерти женщин от онкологических заболеваний. В 2020 г. примерно 685 000 женщин умерли от этой болезни.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kvclimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru

Кто находится в группе риска?

Основными факторами риска развития рака молочных желез являются возраст и женский пол (старше 40 лет). После сорока лет с каждым прожитым годом риск развития рака груди возрастает. Чаще всего им заболевают женщины в возрасте 60-ти лет. К факторам, повышающим риск развития рака молочной железы, относят:

- возраст (старше 40 лет),
- раннее наступление менструаций;
- поздняя менопауза;
- отсутствие родов;
- наличие абортов;
- нарушения гормонального фона;
- применение гормональных контрацептивов и заместительной гормональной терапии;
- курение;
- алкоголь;
- наличие сахарного диабета; ожирение или повышенный индекс массы тела;
- низкую физическую активность;
- радиацию.

Признаки и симптомы рака молочных желез

- образование опухолевого узла или уплотнения в груди, как правило, безболезненного;
- изменение размера, формы и вида молочной железы;
- втяжение, покраснение, появление изъязвлений и других изменений на коже молочной железы;
- изменение формы и вида соска или кожи вокруг соска (ареолы);
- аномальные выделения из соска;
- изменение лимфатических узлов в подмышечной области.

По мере прогрессирования заболевания могут появиться симптомы «на отдалении» (признаки поражения других органов и систем из-за распространения болезни)



Как можно снизить риск развития рака молочных желез?

- продолжительное грудное вскармливание;
- регулярная физическая активность;
- контроль веса;
- недопущение вредного употребления алкоголя;
- предотвращение воздействия табачного дыма;
- предотвращение чрезмерного воздействия радиации;
- избегание абортов