

Профілактика раку молочної залози

Рак молочної залози (РМЗ) належить до найпоширеніших новоутворень в Україні і посідає перше місце (18%) в структурі онкологічної захворюваності серед жінок.

Ризик захворіти на РМЗ має кожна 9-10 жінка України. Встановлені чотири основні групи факторів ризику розвитку РМЗ:

Перша група: наявність у жінки раку однієї з молочних залоз або наявність раку молочної залози в анамнезі у близьких родичів (мати або рідна сестра) – ризик розвитку цієї патології у таких жінок в два рази вищий за пересічний, особливо, якщо родички захворіли в передменопаузі або рак був двостороннім.

Друга група: дисгормональні гіперплазії, особливо фібрознокістозні – малігнізація яких становить від 5 до 13 %.

Третя група: порушення менструальної функції – ризик РМЗ збільшується з тривалим періодом менструації (ранній або пізній початок менструацій, рання або пізня менопауза).

Четверта група: репродуктивні фактори. Відносний ризик РМЗ вищий у жінок, які вперше завагітніли у віці 28-30 років і старше. У тих жінок, що не народжували, ризик вдвічі вищий ніж у жінок, які народжували. Безплідні жінки мають ризик вищий, ніж ті, що народжували. Також несприятливими факторами є: наявність викидня, абортів, народження першої дитини вагою понад 4 кг, багато молока при годуванні.

Жінки, які мають 3-4 будь-яких основних встановлених чинників ризику, відносяться до груп високого ризику.

Існують і інші фактори ризику, а саме:

- порушення статевого життя (початок статевого життя після 25 років, відсутність статевого задоволення, нерегулярне статеве життя, часті його перерви і тривале вдівство, особливо у віці 25-50 років);
- жирна і висококалорійна їжа, надлишок маси тіла;
- тютюнопаління та регулярне споживання алкоголю.

Чисельні фактори, що впливають на виникнення та розвиток РМЗ на жаль не завжди піддаються обліку і тому практично не можливо запропонувати конкретні міри первинної профілактики цього захворювання. Своєчасна діагностика РМЗ на початкових стадіях, яка попереджає розвиток розповсюджених і занедбаних процесів, є основним елементом вторинної профілактики і можлива тільки в результаті масового обстеження (скринінгу) жіночого населення. Ось чому на лікарів і середній медичний персонал загально-лікувальної мережі покладається особлива надія і відповідальність за виявлення ранніх форм РМЗ. Для ранньої діагностики захворювань молочної залози використовують мамографію, УЗД молочних залоз та методики самообстеження.

Мамографія – це рентгенівське обстеження молочних залоз на спеціальних рентгенівських приладах – мамографах, які дозволяють отримати дуже якісне

зображення всієї тканини молочної залози на рентгенівській плівці або у цифровому варіанті. Мамографія сьогодні найточніший метод ранньої діагностики пухлин МЗ. Метод дозволяє виявити більш ніж 90% пухлин МЗ на ранніх стадіях. Необхідно щорічно проводити мамографічне обстеження жінок, віднесених до груп ризику віком від 40 років. Найкращий час для мамографії – перший тиждень після менструації. УЗД молочних залоз активно застосовується як для виявлення доброякісних, так і злоякісних новоутворень. Цей метод обстеження буде доцільний для жінок молодших 40 років.

Самообстеження молочних залоз – проста для навчання, нешкідлива процедура, що має значні можливості. Краща обізнаність про загрожуючі зміни і про те, що треба робити, коли виявлені ущільнення можуть прискорити діагностику та лікування раку. Важливо пам'ятати, що молочні залози кожної жінки особливі. Крім того, вони міняються з віком, під час менструального циклу, вагітності, менопаузи чи вживанні протизаплідних пігулок та інших гормональних препаратів. Виконуючи щомісячне самообстеження грудей, жінка дізнається, що є нормою для грудей і їй буде легше виявити будь-які зміни. Кожна жінка з 15 років повинна регулярно проводити самообстеження щомісячно у перші 6-10 днів після закінчення менструації; жінкам, у яких у зв'язку з віком менструації відсутні, в перший день кожного місяця; жінкам, які годують дітей грудьми, після годування дитини та зціджування молока. Методики самообстеження не є складними, техніки яких доступні у літературі та мережі інтернет.

Для обстеження у спеціалізованому закладі жінці необхідно взяти направлення у сімейного лікаря і звернутись до онкологічного центру де є все необхідне для діагностики та лікування захворювань молочних залоз. Пам'ятайте, що життя — це скарб, який дано людині один раз.

**Лікар хірург-онколог мамологічного
відділення Чернігівського медичного центру сучасної онкології
Цвир Дмитро Валерійович**