

Пресс-релиз

Неделя борьбы против рака молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы) (12.10.2026 – 18.10. 2026)



Рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний у женщин как в России, так и в мире. По данным Минздрава РФ, ежегодно в стране выявляется около 70–75 тысяч новых случаев заболевания. При этом раннее выявление обеспечивает пятилетнюю выживаемость на уровне 90% и выше, тогда как при запущенных стадиях этот показатель снижается более чем вдвое.

Кто в группе риска

Согласно клиническим рекомендациям, повышенный риск развития рака молочной железы связан со следующими факторами:

- наследственная предрасположенность (рак молочной железы у матери, сестры, дочери);
- наличие мутаций генов;
- раннее наступление менструации (до 12 лет) и поздняя менопауза (после 55 лет);

- отсутствие родов или первые роды после 30 лет;
- длительный приём гормональных препаратов, в том числе эстрогенов;
- избыточная масса тела и ожирение, особенно в постменопаузе;
- злоупотребление алкоголем;
- низкая физическая активность.

Профилактика и раннее выявление

Согласно порядку проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации:

- женщинам в возрасте 40–75 лет проводится маммография один раз в два года;
- женщинам 18–39 лет рекомендуется ежегодный осмотр акушеркой или врачом-гинекологом, а также самостоятельное ежемесячное самообследование молочных желёз.

Важно отметить, что самообследование не заменяет инструментальные методы, но позволяет своевременно заметить изменения и обратиться к врачу.

Модификация образа жизни

Снизить риск заболевания помогают:

- поддержание нормальной массы тела;
- ограничение употребления алкоголя;
- регулярная физическая активность (не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю);
- отказ от курения, включая электронные сигареты;
- полноценное питание с достаточным количеством овощей и фруктов;
- грудное вскармливание;
- отказ от длительного пребывания под прямыми солнечными лучами и злоупотребления солярием;
- умение справляться со стрессом.

Важно помнить

Ранняя диагностика сохраняет не только жизнь, но и высокое качество жизни, включая возможность полноценной реабилитации. Регулярное прохождение диспансеризации по месту прикрепления к медицинской организации — ключевой инструмент профилактики.