

**Неделя борьбы с раком молочной железы
(в честь месяца борьбы с раком молочной железы)**

(13.10. – 19.10.2025г.)



Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире.

При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, подвержены раку грудных желез – он составляет примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО грудных, в том числе молочной, железы приходится на мужской пол.

К группе риска относятся нерожавшие женщины, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступила менопауза.

Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки,

гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.

РМЖ – одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.

Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – не пальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.

В целях профилактики заболеваний молочной железы очень важно:

- Не переохлаждаться;
- Заниматься спортом, закаляться;
- Научиться справляться со стрессом;
- Правильно питаться, ввести в меню больше овощей и фруктов;
- Следить за своим весом;
- Отказаться от вредных привычек: курение (в т.ч. электронные сигареты), злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни;
- Регулярно проходить диспансеризацию (ПМО) по месту прикрепления к медицинской организации. с 18-39 лет 1 раз в 3 года, старше 40 лет – ежегодно;
- Не делать аборт;
- Кормить ребенка грудью;
- Ограничить пребывание на прямом солнечном свете, особенно когда солнце наиболее активно, не злоупотреблять посещением солярия;
- Помнить о наследственных факторах.