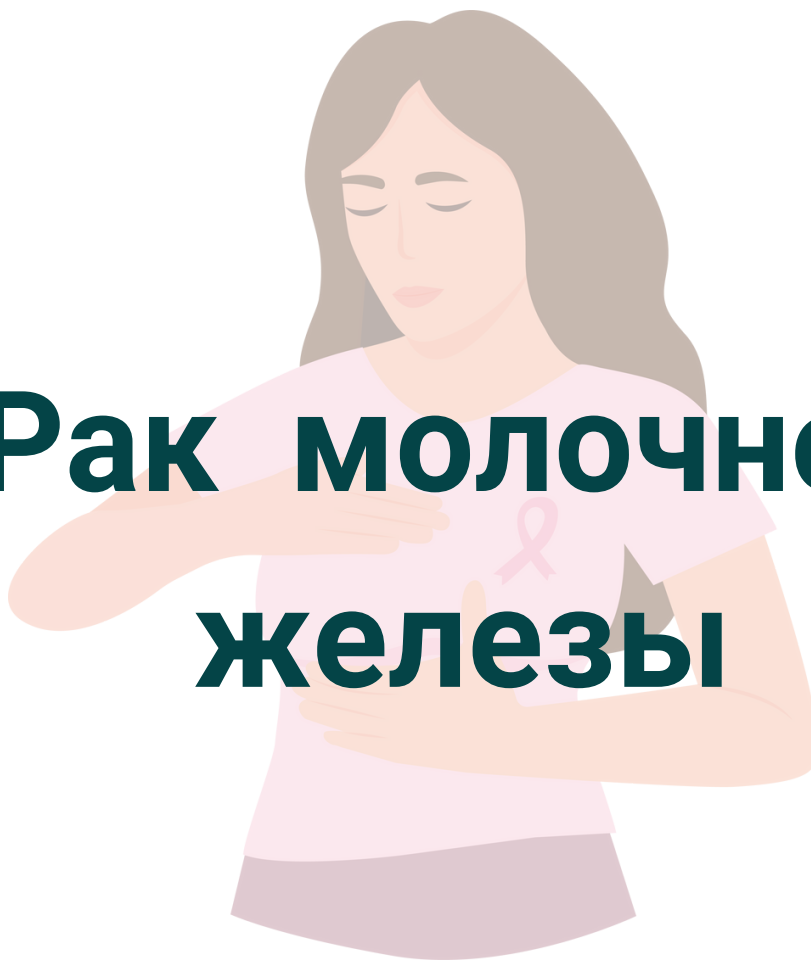




# Reclin

A stylized illustration of a woman with long brown hair, wearing a light pink t-shirt with a pink awareness ribbon on the chest. She has her eyes closed and her hands are gently placed over her breasts, suggesting a self-examination or a moment of reflection. The background is a soft, light pink gradient.

## Рак молочной железы

**Для врачей всех специальностей**



# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (РМЖ)

Злокачественная опухоль, исходящая из эпителия ткани молочной железы

## ФАКТОРЫ РИСКА

- Менархе
- Отягощенный семейный анамнез
- Мутации в определенных генах,  
\*таких как BRCA1 и BRCA2, CHEK, NBS1, TP53
- Поздняя менопауза
- Отсутствие родов
- Наличие абортoв
- Курение
- Алкоголь
- Наличие сахарного диабета
- Ожирение или повышенный индекс массы тела
- Низкая физическая активность




**Риск заболевания раком молочной железы увеличивается с возрастом, начиная с 40 лет, и достигает пика в 60 – 65 лет**

# СИМПТОМЫ

**Рак молочной железы** на ранних стадиях протекает бессимптомно и не причиняет боли, *симптомы начинают появляться в активную фазу:*



- **Чувствительность сосков**
- **Уплотнение в груди, около груди или в области подмышек**
- **Боль в груди**
- **Изменение текстуры кожи или расширение пор в коже груди**  
\*структура апельсиновой корки
- **Изменение внешнего вида груди или соска**
- **Любое необъяснимое изменение размера или формы груди**
- **Отек груди**  
\* несимметричный, расположенный только по одной стороне

- 
- **Изменение формы соска, его ориентации**
  - **Любые выделения из сосков — особенно чистые выделения или кровянистые выделения**

**При обнаружении одного из перечисленных симптомов, необходимо обратиться к врачу для дальнейшей диагностики!**

# ПРОФИЛАКТИКА

## ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- **УЗИ молочных желез**

\*ежегодно, начиная с 20 лет

- **Маммография**

\*каждые два года, начиная с 40 лет, при наличии ФР, ежегодно



- **Консультация маммолога**
- **Регулярное самообследование молочных желез**

## РЕКОМЕНДОВАНО:

- **Физическая активность**

- **Правильное питание**

\*исключить переедание, и ограничить употребление высококалорийных продуктов и животных жиров

- **Остерегаться длительного приема противозачаточных**

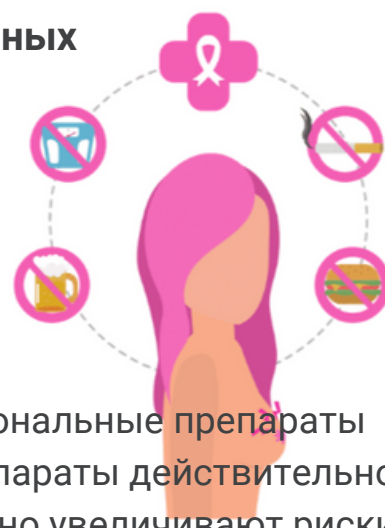
\*особенно в возрасте до 20 лет и старше 35 лет

- **Грудное вскармливание**

\*снижает риск развития рака молочной железы

- **Избегать приема гормонов в постменопаузе**

\*в постменопаузе не стоит длительно принимать гормональные препараты (моно эстрогенные или эстроген/прогестиновые). Эти препараты действительно уменьшают риски некоторых заболеваний, но одновременно увеличивают риски других болезней данного возраста



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Клинические рекомендации “Рак молочной железы”, 2021 год
- Южно-российский онкологический журнал, 2021 год