



Профілактика раку молочної залози

Інна Кудлаєнко
лікар із загальної гігієни відділу
епідеміологічного нагляду та профілактики
неінфекційних хвороб



Рак молочної залози - це онкологічне захворювання, що виникає внаслідок неконтрольованого зростання злоякісних клітин у тканинах молочної залози, частіше у жінок, хоча трапляється і в чоловіків.



Статистика



- Рак молочної залози є найпоширенішим типом раку у жінок майже в 90% країн світу
- Сьогодні рак молочної залози є найчастіше діагностованим видом раку (27% усіх випадків раку) та основною причиною смерті від раку (16% усіх смертей від раку) у жінок у світі, що ставить цей рак на **перше місце у 158 країнах за захворюваністю та у 111 країнах за смертністю**

<https://canceratlas.cancer.org/burden-of-cancer/breast-cancer/>

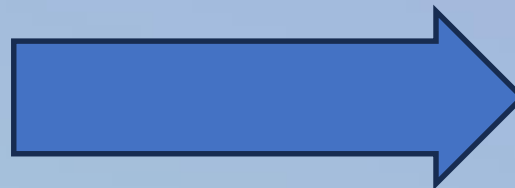
Рак молочної залози

В 2022 році у світі зареєстровано близько 19 мільйонів випадків раку та 10 мільйонів смертей від раку (за винятком немеланомного раку шкіри). За відсутності втручання, за прогнозами, ці цифри зростуть до 33 мільйонів випадків раку та 18 мільйонів смертей від раку до 2050 року.

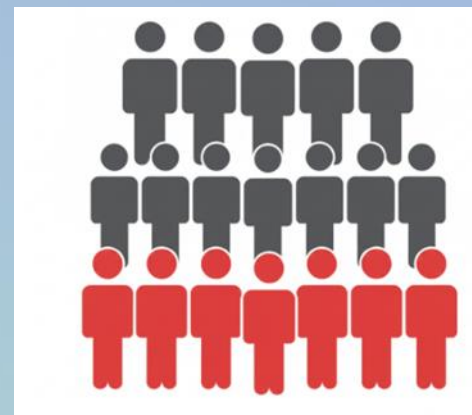
2022 рік



18,7 млн випадків
10 млн смертей



2050 рік



32,6 млн випадків
18 млн смертей

Законодавство

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

19.03.2018 № 504

Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України

21 березня 2018 р.

за № 348/31800

Про затвердження Порядку надання первинної медичної допомоги

{Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства
охорони здоров'я

№ 2593 від 11.11.2020

№ 218 від 03.02.2022

№ 1834 від 01.11.2024

№ 167 від 27.01.2025}

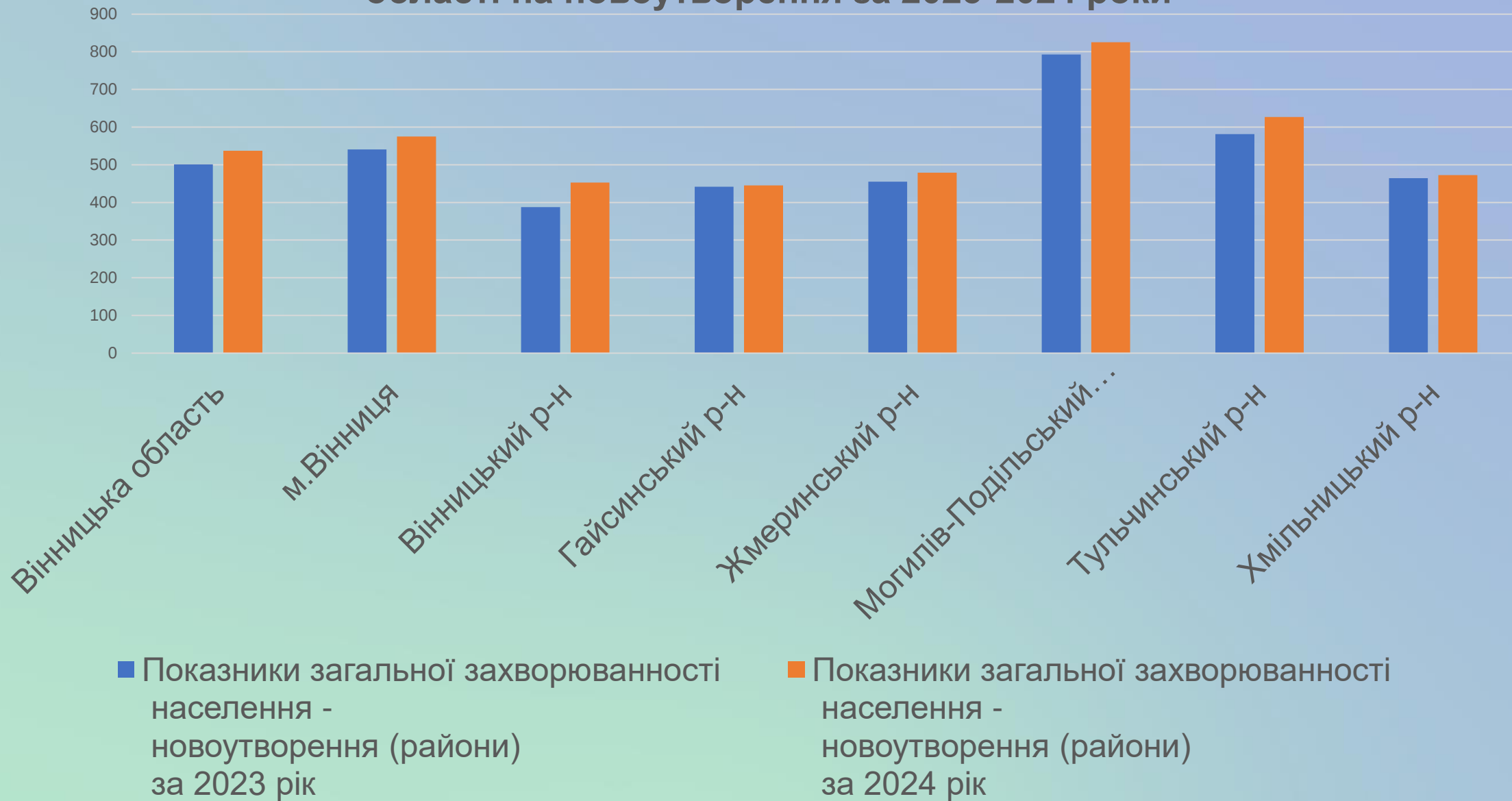
Питома вага основних 10 нозологічних форм ЗН в структурі захворюваності на ЗН населення України, %



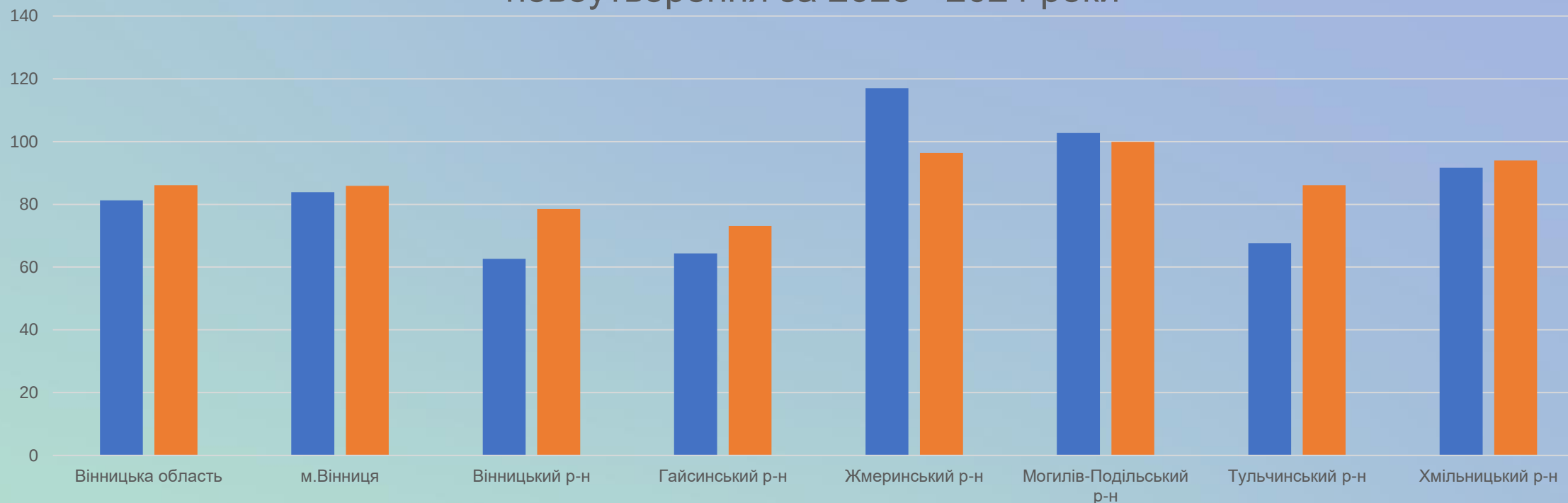
Питома вага основних 10 нозологічних форм ЗН в структурі смертності від ЗН населення України, %



Показники загальної захворюваності населення Вінницької області на новоутворення за 2023-2024 роки



Показники первинної захворюваності населення Вінницької області на новоутворення за 2023 - 2024 роки



■ Показники первинної захворюваності населення - новоутворення (райони) за 2023 рік

■ Показники первинної захворюваності населення - новоутворення (райони) за 2024 рік

**Обізнаність –
це сила**

Багато жінок досі не знають про основні фактори ризику, симптоми та важливість профілактичних оглядів. Тому нашим обов'язком є надавати актуальну та перевірену інформацію.

Симптоми:

1. Ущільнення в МЗ
2. Нерівності та почервоніння шкіри МЗ
3. Біль та чутливість в ущільненні МЗ
4. Виділення із соска (кров, гній) або його втягнення

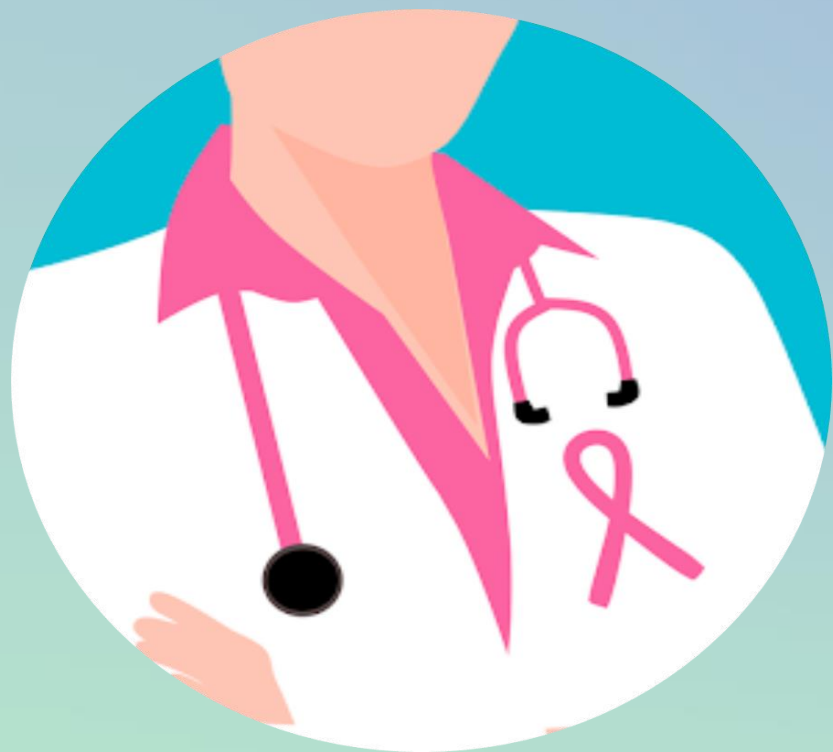
Фактори ризиків РМЗ:

1. Родичі першої лінії, які хворіли на РМЗ
2. Відсутність вагітності та пологів
3. Перша вагітність у 30 років і старше
4. Вік старше 40 років
5. Пізня менопауза після 55 років
6. Гормональна замісна терапія в менопаузі
7. Використання гормональних контрацептивів впродовж тривалого часу
8. Надлишкова маса тіла та ожиріння
9. Вживання тютюнових виробів та алкоголю

**Рання
діагностика
рятує життя:**

Чим раніше виявлено захворювання, тим ефективнішим буде лікування. Регулярні самообстеження, профілактичні огляди у гінеколога та мамолога, а також скринінгові програми (мамографія та УЗД) є ключовими для раннього виявлення.

Як відбувається скринінг раку молочної залози?



Скринінг на рак молочної залози це:

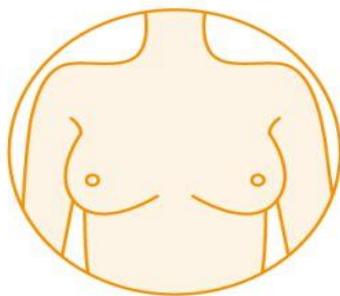
- Щомісячне самообстеження.
- Клінічне обстеження гінекологом під час планового візиту.
- УЗД/Мамографія.

САМОДІАГНОСТИКА РАКУ ГРУДЕЙ

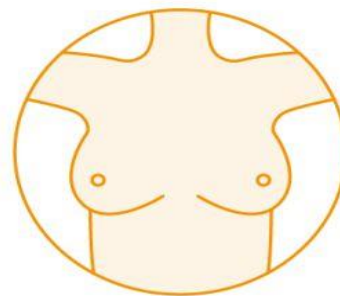
Діагностику слід виконувати на 6–12 день після початку менструації



**У разі будь-яких змін
у молочних залозах
негайно зверніться
до свого лікаря!**



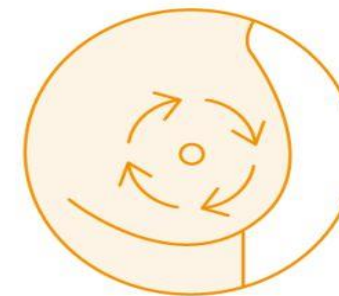
1 Станьте перед дзеркалом, опустіть руки, оцініть зовнішній вигляд грудей і колір сосків



2 Повторіть огляд із піднятими руками. Спочатку огляньте спереду, а потім — з обох боків



3 Завівши ліву руку за голову, правою промацуйте ліву молочну залозу: звертайте увагу на припухлості й потовщення



4 Промацування слід починати з верхньої чверті і рухатися за годинниковою стрілкою. Повторіть огляд із правою залозою



5 Стисніть сосок двома пальцями. Перевірте, чи немає виділень



6 У положенні лежачи повторіть промацування, розпочніть із верхньої частини залози



7 Круговими рухами натискайте на залозу. Переконайтеся, що немає набряків і ущільнень

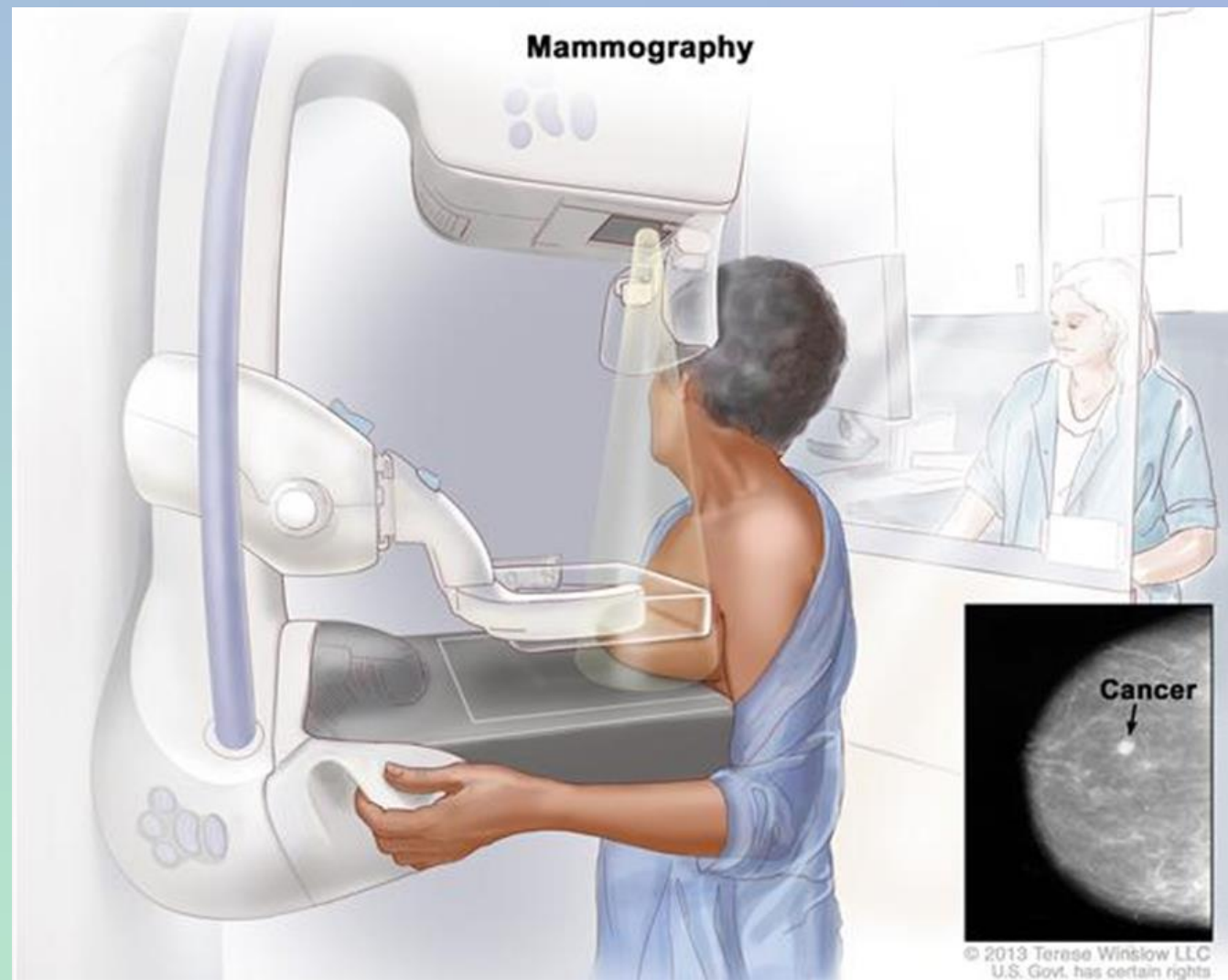


8 Промацуйте пахвові западини. Перевірте, чи не збільшені лімфовузли

Мамографія — це ефективний інструмент ранньої діагностики раку молочної залози.

Мамографія — це рентген молочних залоз. Він виявляє новоутворення, які наразі неможливо відчутти пальпаторно.

В Україні Мамографія є **безоплатною** медичною послугою в закладах, які співпрацюють з НСЗУ та мають відповідний пакет послуг. Для цього потрібне електронне направлення від сімейного лікаря чи лікаря вторинної ланки.



Профілактика



Первинна профілактика РМЗ спрямована на зниження поширеності факторів ризику, а також на запобігання виникненню і поширенню РМЗ, його наслідків та ускладнень.

Цільовою групою первинної профілактики РМЗ є всі жінки з 21 року.

Первинна профілактика РМЗ здійснюється надавачами ПМД, з якими пацієнтками було укладено декларацію про вибір лікаря ПМД, або лікарем-акушером-гінекологом, включає:

1)консультування та інформування

2)періодичне проведення опитування та заповнення анамнестичної анкети під час звернення до надавача ПМД або до лікаря-акушера-гінеколога жінок у віці:

- від 21- 29 року з метою виявлення факторів ризику (кожні 3 роки)
- для жінок віком 30-49 років (кожні 2 роки);
- у разі виявлення за результатами попереднього опитування факторів ризику у жінок 30-49 років - щороку.

3)огляд та пальпація молочних залоз, гінекологічний огляд під час проведення профілактичних медичних оглядів та обстежень

У разі виявлення за результатами медичного обстеження чи опитування жінки ознак, що можуть свідчити про імовірність розвитку РМЗ, пацієнтка направляється на обстеження та для надання спеціалізованої медичної допомоги лікарем-онкологом або лікарем-хірургом-онкологом згідно з галузевими стандартами у сфері охорони здоров'я.

Скринінг

Вік	Скринінг	Періодичність
З 40 років за наявності факторів ризику	Огляд та мамографія	Кожні 2 роки
50 років і старше	Огляд та мамографія	Кожні 2 роки

**Підтримка та
солідарність:**

**Жінки, які борються з раком
молочної залози,
потребують не лише
медичної допомоги, але й
психологічної підтримки.**

«Лікуйся»

На додачу, дізнатися про
діагностику, проходження
мамографії, національні
протоколи лікування раку
молочної залози можна завдяки
чатботу «Лікуйся»



@LIKUYSIA_BOT

Що може зробити кожна жінка?

Здоровий спосіб життя:

- збалансоване харчування
- регулярна фізична активність
- підтримання здорової ваги
- відмова від куріння та надмірного вживання алкоголю допомагають знизити ризик розвитку раку.

Вчасний скринінг

Передбачити загрози.
Захистити здоров'я. Зберегти майбутнє.

Дякую за увагу

