

15 октября- Всемирный день борьбы с раком груди



Рак молочной железы у женщин стал самым часто диагностируемым типом рака в мире. В 2020 году этот диагноз установлен у 2,3 миллиона женщин. В 2020 году рак груди унёс 685 000 жизней, это была самая частая причина смерти от рака у женщин и пятая по частоте причина смерти от рака в целом. Опухоли появляются не только у пожилых и не только у женщин, всё чаще рак молочной железы диагностируют у молодых женщин и мужчин. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1993 году объявила 15 октября Всемирным ежегодным днём борьбы с раком груди.

Что такое рак молочной железы

Рак молочной железы (РМЖ, рак груди) - это злокачественное новообразование (опухоль) железистой ткани молочной железы.

Распространенность рака молочной железы

В мире это самый частый вид рака среди женщин, им болеют женщины в возрасте от 13 до 90 лет. Количество случаев рака молочной железы в развитых странах резко увеличилось после 1970-х годов. Причиной увеличения частоты заболеваемости считают изменившийся стиль жизни населения развитых стран, в частности то, что в семьях стало меньше детей, сроки грудного вскармливания сократились, а возраст первых родов перешагнул тридцатилетний рубеж.

Учитывая, что молочная железа состоит из одинаковых тканей у мужчин и женщин, рак молочной железы иногда встречается и у мужчин, но случаи рака молочной железы у мужчин составляют менее 1% от общего количества больных РМЖ.



Факторы риска рака молочной железы

Частота и риск развития рака молочной железы зависит от многих факторов, как модифицируемых, так и не модифицируемых.

Немодифицируемые факторы риска:

- Возраст
- Семейная история рака молочной железы
- При ранее выявленном раке одной молочной железы, возрастает риск поражения второй молочной железы
- Наличие других видов рака (рак эндометрия, яичников, толстой кишки)
- Первые месячные (менархе) ранее 11 лет
- Климактерий в возрасте старше 55 лет

Другие факторы риска:

- Роды. Нерожавшие женщины имеют более высокий риск в сравнении с рожавшими женщинами.
- Поздние роды: женщины, первые роды у которых пришлись на возраст старше 30 лет, имеют более высокий риск развития рака молочной железы.

- Длительная заместительная гормональная терапия эстроген-прогестиновыми препаратами в возрасте от 50 до 79 лет повышает риск развития рака груди.
- Повышенная масса тела является фактором риска рака молочной железы в постменопаузе
- Алкоголь так же увеличивает риск РМЖ, что связывают с повышением уровня эстрогенов на фоне употребления алкоголя.

Скрининг рака молочной железы

Скрининг рака молочной железы включает исследования, которые позволяют обнаружить опухоль раньше, чем сама женщина найдет уплотнение в груди. Вероятность смерти от рака молочной железы снизилась в конце прошлого века отчасти это из-за того, что скрининговые исследования позволяют обнаружить рак в самой ранней стадии, в которой он лечится гораздо успешнее.

Женщины с высоким риском рака молочной железы, например, с генетической мутацией BRCA1 и BRCA2, с множественной близкородственной наследственностью, должны изучить информацию о генетических тестах и рекомендациях о скрининге у лиц высокого риска.

Исследования для раннего выявления рака молочной железы:

- осмотр молочной железы врачом
- самостоятельный осмотр молочной железы.
- маммография (основной метод скрининга)
- магнитно-резонансная томография

Самоосмотр молочной железы

Самоосмотр молочной железы это способ обнаружения изменений в вашей собственной груди. Нет исследований, показывающих, что самоосмотр молочной железы снижает риск смертности от рака. Тем не менее, некоторые женщины чувствуют, что проведение самоосмотра на регулярной основе улучшает их способность находить изменения, которые иначе не были бы замечены. Многие экспертные группы поощряют самоосмотр молочной железы и просвещение относительно факторов риска молочной железы, и действий при обнаружении в груди отклонений.

Лучшее время для выполнения самоосмотра молочной железы – примерно неделя после окончания менструации, когда молочная железа менее напряженная. Если у вас нет менструального цикла, вы можете выбрать один день каждый месяца.

Осмотр молочной железы врачом

Ваш врач может выполнять осмотр молочной железы на регулярной основе как часть скрининга. Во время исследования врач внимательно осмотрит и затем

ощупает обе молочные железы и подмышечную область. Большинство экспертов рекомендуют проводить осмотр молочных желез, параллельно с маммографией, начиная с 40-50 лет.

МРТ молочной железы

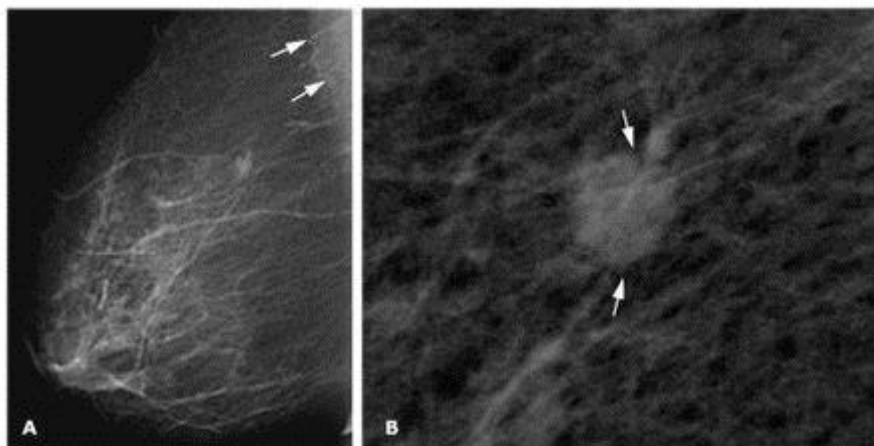
По сравнению с маммограммой, МРТ молочной железы:

- Имеет больше ложно-положительных находок, т.е. выявляет изменения в молочной железе, не являющиеся раковой опухолью, но которую можно принять за такую.
- Может вызывать больше необоснованных биопсий у женщин, у которых нет высокого риска развития рака молочной железы

МРТ молочной железы рекомендуется в дополнение к маммографии, для помощи в обнаружении рака молочной железы у молодых женщин с высоким риском развития рака (с семейной историей рака молочной железы или геном рака молочной железы). Тем не менее, МРТ не рекомендуется для скрининга рака у женщин без факторов риска.

Маммография

Маммография – рентгеновское исследование молочной железы. Это лучший скрининговый тест для раннего выявления рака молочной железы.



Перед маммограммой Вас попросят раздеться до пояса и, возможно, надеть больничную одежду. Каждая молочная железа исследуется отдельно. Молочную железу расплющивают между двумя панелями. Это может быть не комфортно, но занимает всего несколько секунд. Для того, что бы снизить неприятные ощущения во время обследования, старайтесь избегать планирования маммографии прямо перед или во время менструации, когда молочная железа более чувствительна. Также не используйте подмышечные дезодоранты в день исследования.

Результаты маммографии

Интерпретацией результатов исследования занимается врач рентгенолог. Результат становится известен достаточно быстро, от нескольких часов, до суток, в зависимости от загруженности врача. Некоторым женщинам могут понадобиться дополнительные снимки. Необходимость провести дополнительное исследование не означает, что у Вас рак. Дополнительные снимки помогают рентгенологу получить более ясное и четкое изображение ткани молочной железы. **Полученные результаты следует обсудить со своим врачом**

Обсуждение результатов маммографии

Если в результате маммографии выявлены изменения, то, вероятно, Ваш врач порекомендует Вам дополнительные исследования. В большинстве случаев, у женщин с отклонениями в маммограмме нет рака молочной железы, у 90% женщин с отклонениями в маммограмме рак молочной железы не обнаруживается.

Рекомендации для скрининга рака молочной железы

Когда начинать делать маммограмму

- Большинство экспертов рекомендуют сходятся во мнении, что ежегодный скрининг (включая маммограмму и осмотр груди) необходимо начинать с пятидесятилетнего возраста.
- Некоторые эксперты рекомендуют начинать проводить маммографию с 40 лет. Следует заметить, что результаты исследований, на которых основаны данные рекомендации, противоречивы, и не позволяют однозначно рекомендовать раннее начало скрининга.
- Решение о раннем начале скрининга необходимо обсудить со своим врачом, который поможет Вам принять решение, оценив все факторы риска

Как часто делать маммограмму

Женщины, которые начинают скрининг в возрасте 40 лет, обычно проводят его раз в год до 50 лет. После 50 лет, большинство экспертных групп рекомендуют скрининг один раз в два года, в зависимости от индивидуального риска по раку молочной железы у женщины.

Когда прекращать проведение маммографии.

Большинство экспертных групп рекомендуют, чтобы женщина продолжала делать рутинную маммографию и клинический осмотр в течение всей жизни. Данная рекомендация объясняется тем, что риск развития рака молочной железы с возрастом увеличивается.