

**ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Россия, 160000, г. Вологда, ул. Предтеченская, 19  
тел. (817-2) 23-00-70 (доб. 1910)  
факс (817-2) 23-00-70 (доб. 6218)  
e-mail: vologdauzo@depzdrav.gov35.ru

Руководителям медицинских  
организаций, подведомственных  
департаменту здравоохранения  
области

24.09.2021 № 6-1-5/336

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О проведении акции

Уважаемые руководители!

Во исполнение мероприятий «Государственной программы развития здравоохранения Вологодской области на 2021-2025 годы» и в соответствии с п. 3.6. Плана мероприятий по профилактике и ранней диагностике злокачественных новообразований населения Вологодской области на 2021 год проводится акция «Профилактика и раннее выявление рака молочной железы» с 11 по 20 октября 2021 года, цель которой – привлечение внимания населения Вологодской области к актуальности проблемы раннего выявления онкологических заболеваний и повышение ответственности населения за сохранение и укрепление своего здоровья.

В каждой медицинской организации необходимо организовать обследование женщин врачами-онкологами, врачами-гинекологами, онкоответственными, врачами-терапевтами участковыми, врачами общей практики/семейными врачами, фельдшерами ФАП для своевременного выявления онкозаболеваний.

Информационные материалы будут приложены в электронном виде. Отчет о проведенных мероприятиях необходимо направить в адрес БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»: vostpr-vologda@yandex.ru в срок до 22 октября 2021 года по прилагаемой форме.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

И.о.начальника департамента

М.А. Трусков

Р.А. Касимов, (8172) 72-26-75

Отчет о мероприятиях  
акции, по профилактике и раннему выявлению рака молочной железы

(наименование медицинской организации)

№ п/п	Наименование мероприятий	Место проведе ния	Всего меропр ятий	Охват населения		
				Всего	В том числе	
					детей	взрослых
1.	Обследование женщин для выявления рака молочной железы, всего					
	из них, выявлено подозрений на злокачественные новообразования					
	из них, выявлено злокачественных новообразований					
	из них выявлено заболеваний, входящих в группу риска развития злокачественных новообразований					
2.	Обучение женщин самообследованию молочной железы					
3.	Индивидуальные консультации по факторам риска развития онкозаболеваний					
4.	Выявлено с факторами риска развития онкозаболеваний, всего					
	из них, избыточная масса тела, ожирение ( $\geq 25$ )					
	из них, недостаточная физическая активность ( <i>менее 30 минут в день</i> )					
	из них, недостаточное употребление фруктов и овощей ( <i>менее 500 г в день</i> )					
	из них, курение					
	из них, другие (указать какие)					
5.	Круглые столы, пресс-конференции					
6.	Интерактивные занятия, беседы					
7.	Освещение информации в СМИ - статьи - интервью - теле-, радио-эфиры					
8.	Флешмобы					
9.	Показ и обсуждение фильмов и роликов					
10.	Оформление стендов, стенгазет					
11.	Распространение информационно-методических материалов (экз.)					
12.	Другое (укажите)					
	ВСЕГО					

Сроки проведения акции: 11-20 октября 2021 года.

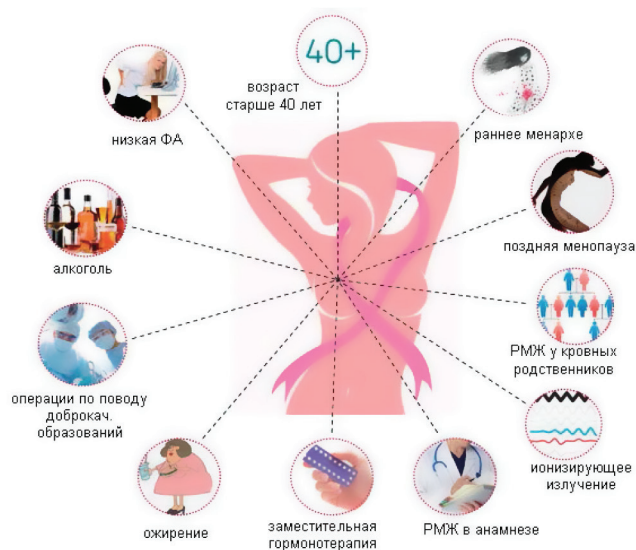
По возможности приложить фотографии о мероприятиях.

Отчет представить до 22 октября 2021 года по адресу [vosmp-vologda@yandex.ru](mailto:vosmp-vologda@yandex.ru)



## ФАКТОРЫ РИСКА:

- возраст старше 40 лет
- раннее менархе
- поздняя менопауза
- рак молочной железы у кровных родственников
- ионизирующее излучение
- рак молочной железы в анамнезе
- заместительная гормонотерапия
- избыточная масса тела и ожирение
- операции по поводу доброкачественных новообразований
- употребление алкоголя, табака и бетабачных никотиносодержащих смесей
- низкая физическая активность



**ПОМНИТЕ, что окончательный  
диагноз может поставить врач-  
онколог**

**Не доверяйте свое здоровье  
случайным людям!**

При обнаружении каких-либо отклонений от нормы необходимо обратиться к врачу-терапевту, хирургу или онкологу по месту жительства.

Консультации по вопросам здоровья и здорового образа жизни вы можете получить по «Телефону здоровья»:  
**8 (8172) 72-00-60**

График консультаций размещен на сайте  
БУЗ ВО «Вологодский областной центр  
медицинской профилактики»:  
[volprof.volmed.org.ru](http://volprof.volmed.org.ru)  
Группа ВКонтакте:  
[vk.com/vocmp\\_vologda](https://vk.com/vocmp_vologda)



Материалы предоставлены главным внештатным специалистом-онкологом департамента здравоохранения Вологодской области.

Отпечатано в ООО «АЛЕКС ПРИНТ».  
394007, г. Воронеж, Ленинский проспект д. 94, к. 52  
+7(4732)90 45 17. Заказ № 1503. Тираж 5 000 экз., 2020 г.



Департамент  
здравоохранения  
Вологодской области  
Вологодский областной  
онкологический диспансер  
Вологодский областной  
Центр медицинской  
профилактики

Памятка  
для населения

# Профилактика рака молочной железы

Вологда  
2020

18+

Рак молочной железы занимает первое место по частоте среди всех злокачественных новообразований у женщин.

Смертность при данном диагнозе напрямую зависит от стадии заболевания, на которой была выявлена болезнь.

## МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЙ:

- самообследование
- маммография
- ультразвуковое исследование (УЗИ)
- тонкоигольная биопсия (ТИБ)
- трепанбиопсия
- цитологическое и/или гистологическое исследование

Женщинам старше 40 лет необходимо проходить маммографическое исследование 1 раз в 2 года.

Женщинам до 40 лет – УЗИ молочных желез 1 раз в 2 года.

Всем женщинам нужно систематически проводить самообследование молочных желез.



## АЛГОРИТМ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

1. Следует проводить при дневном освещении, перед зеркалом, раздетой до пояса.
2. Осмотреть **белье** – нет ли выделений из соска (кровянистых, желтоватых, а также бесцветных пятен).
3. Обследовать **соски** – нет ли покраснения, сыпи, шелушения, язвочек. Сосок не должен быть уплощен или втянут в толщу железы. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения.
4. Осмотреть **кожу молочных желез** – нет ли на ней участков покраснения, побледнения, сыпи, изъязвлений. Следует приподнять железу и осмотреть ее с нижней стороны — нет ли опрелости, сыпи, язв. Иногда скрытая в толще железы опухоль может придать коже вид «лимонной корки», т.е. на ней заметны густо расположенные точечные втяжения.
5. Осмотреть перед зеркалом **обе молочные железы**. Сначала осмотреть их с опущенными, а затем с поднятыми вверх над головой руками. Железы должны иметь примерно одинаковые размеры и форму, быть симметричными, соски и нижние границы желез на одном уровне, без выпячиваний, возвышений над уровнем кожи, без смещения и втянутости сосков, которые не выводятся при потягивании за них.
6. Ощупать **молочные железы и подмышечные впадины** в положении стоя и лежа на спине. Кончиками пальцев последовательно круговыми движениями ощупать от соска к наружному краю железы по радиусу, по часовой стрелке или наоборот, не пропуская ни одного участка.

Таким образом проверяют, нет ли в толще железы каких-либо затвердений или «шариков». При обследовании наружной стороны груди не забудьте ощупать подмышечные впадины.

Если железа большая или сильно отвисла, обследование удобнее проводить, немного повернувшись на бок: на правый, если обследуете наружную половину левой груди; на левый, если обследуете внутреннюю половину левой груди. Эти приемы повторяются при обследовании правой груди.

Если вы заметили какие-либо отклонения от нормы: изменение формы молочной железы, размеров, болезненность, появление опухолевого образования, выделения и/или деформацию соска, обратитесь к врачу!

## Видимые признаки патологии молочной железы



# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Крюкова Надежда Валерьевна,

заместитель главного врача БУЗ ВО «Вологодский областной онкологический диспансер»,  
главный внештатный специалист онколог департамента здравоохранения области

# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Самая **распространенная форма** злокачественных заболеваний у женщин в экономически развитых странах

В структуре онкологической заболеваемости России раку этой локализации принадлежит **1-е место** с 1985 г.

**Заболеваемость** раком молочной железы в России, как и в большинстве стран Европы и Северной Америки, **растет**

# Эпидемиология рака молочной железы

**В России на конец 2018 г.<sup>1,2</sup>:**

- Заболеваемость РМЖ - 70376 новых случаев
- Диагноз подтверждён морфологически – 98,1%
- Смертность от РМЖ: в течение 1- го года с момента установления Ds – 6,0%, всего умерло - 22 270 человек
- Общее количество больных РМЖ – 692 297 человек
- РМЖ 5 лет и более имеют 404367 (60,4%)

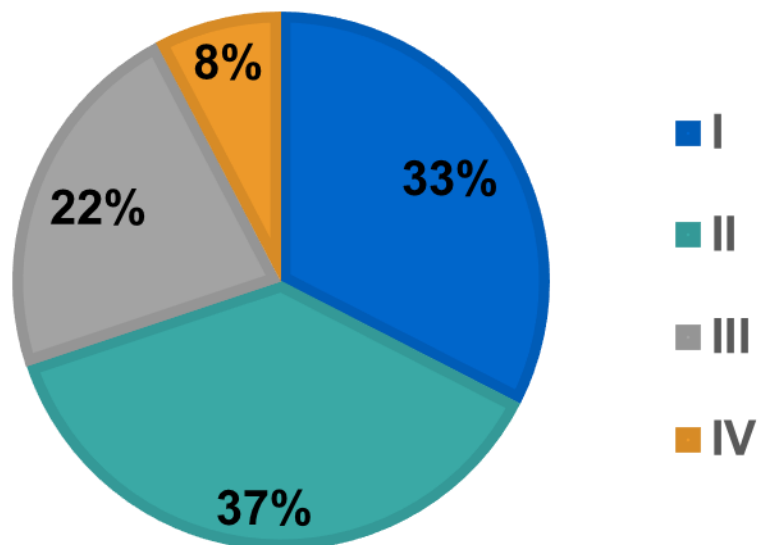
# Вологодская область. Рак молочной железы. Показатели.

ПОКАЗАТЕЛИ	2016	2017	2018	2019	2020	РФ 2017
Заболеваемость на 100 тыс.нас.	80,89	79,05	80,0	83,7	75,1	89,6
Смертность на 100 тыс.нас.	23,63	23,89	26,1	27,8	29,5	28,1
Одногодичная летальность (%)	4,5	4,1	5,7	4,6	3,5	6
Уд.вес активно выявленных (%)	36,2	38,5	43,2	37,8	24,5	43,5
Состоящие на учете 5 лет и более в %	61	61	61,3	61,2	63,1	60,4

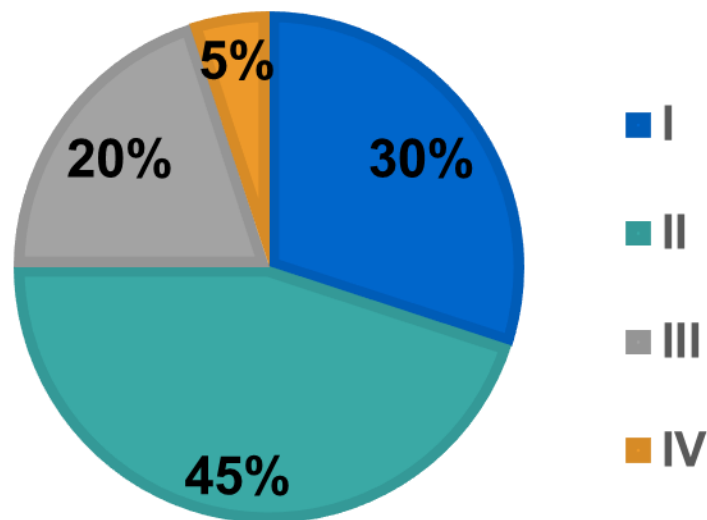


## Вологодская область. Рак молочной железы. Заболеваемость по стадиям

2017



2018



● Удельный вес выявленных на ранних стадиях (I-II) составляет 75 %

# ЭПИДЕМИОЛОГИЯ

Чаще всего рак молочной железы развивается в возрасте **55-65 лет** (известны региональные различия и случаи развития рака молочной железы в более раннем возрасте)

# ФАКТОРЫ РИСКА

Около 66% женщин,  
страдающих раком  
молочной железы,  
**не подозревают**  
о существовании  
факторов риска



# ФАКТОРЫ РИСКА

## Пол:

соотношение заболевших женщин и мужчин равно 135:1

## Возраст:

- наибольшим риском заболеть раком молочной железы отличается возрастная группа **55-65 лет**;
- лишь около 10% пациенток относятся к возрасту моложе 30 лет

## Менструальный статус:

- раннее менархе (ранее 13 лет) — риск возрастает **в 2-2,5 раза**;
- поздняя менопауза (после 55 лет);
- длительный период климактерии (78% пациенток имеют различные климактерические нарушения)



# ФАКТОРЫ РИСКА

## Состояние репродуктивной сферы:

- женщины, впервые рожаящие до 25 лет, имеют значительно **меньше шансов** заболеть раком молочной железы, чем женщины, первые роды которых пришлись на 35 лет и выше;
- наличие в анамнезе аборт, особенно до первых родов, также является фактором риска;
- нерожавшие женщины имеют **более высокий риск** заболеть раком молочной железы

## Лактация:

кормление грудью в молодом возрасте позволяет **снизить риск развития** рака молочной железы в периоде менопаузы

## Гинекологический анамнез:

- нарушенная функция яичников, гиперпластические процессы **увеличивают риск** рака молочной железы;
- удаление яичников до 40 лет **уменьшает риск** развития рака молочной железы

# ФАКТОРЫ РИСКА

## Гормональные факторы:

А) использование во время беременности **гормональных препаратов**, особенно эстрагенового ряда;

Б) применение **заместительной гормонотерапии** в постменопаузальном периоде – спорный фактор риска:

- заместительная гормонотерапия несколько увеличивает риск развития рака молочной железы лишь во время ее использования (приблизительно в 2,1 раза);
- по окончании ее применения риск снижается;
- срок использования с минимальным риском — 2 года;
- резко увеличивается при приеме после 60 лет;

В) **семейный анамнез** не имеет большого значения;

Г) использование **оральных контрацептивов**:

- риск минимален (некоторое увеличение числа женщин, заболевших раком молочной железы, отмечается при непрерывном использовании их более 10 лет)

# ФАКТОРЫ РИСКА

## Генетический фактор:

- семейный анамнез отсутствует в 85% случаев;
- потенциальный **риск** заболеть раком молочной железы **возрастает** в 2 раза, если по материнской линии кровные родственницы страдали данной патологией

## Мастопатия:

- риск увеличения заболеваемости **минимален при низкой пролиферативной активности** и возрастает более чем в 3 раза при атипической пролиферации эпителия;
- риск возрастает при наличии семейного анамнеза

## Анамнестические данные о другой онкологической патологии:

в 2 раза **выше риск развития** рака молочной железы среди пациенток, страдающих раком эндометрия или яичников

# ФАКТОРЫ РИСКА

## Ионизирующая радиация:

- риск развития рака молочной железы увеличивается при облучении в возрасте 15-18 лет;
- экспозиционная доза 100 рад увеличивает риск рака молочной железы в 3 раза;
- лучевая терапия, применяемая при лечении других заболеваний увеличивает риск заболеваемости раком молочной железы, особенно у молодых пациенток с тенденцией к двустороннему поражению

## Алкоголь:

употребление алкоголя в дозе 50 мл ежедневно **повышает риск** заболеть раком молочной железы в 1,4-1,7 раза, особенно при отягощенном семейном анамнезе



# ФАКТОРЫ РИСКА

## Диета:

существует корреляция между низкокалорийной диетой и низким риском развития рака молочной железы

## Ожирение:

в большей степени является фактором риска в группе больных в постменопаузе

## Гипотиреоз

## Заболевания печени

## Гипертоническая болезнь

## Сахарный диабет

# ФАКТОРЫ РИСКА

## Факторы, снижающие риск заболеваемости раком молочной железы

### Активная обращаемость:

- У 37% больных снижался риск заболеваемости раком молочной железы **при регулярных осмотрах** у специалистов
- Примерно в 70% случаев опухоль или аномальные изменения в молочной железе **выявляет сама женщина** или ее партнер
- Большинство опухолей молочной железы **безопасны** (примерно три из каждых четырех опухолей (75%) с первоначальным подозрением на рак молочной железы впоследствии оказываются доброкачественными кистами, фибромами или липомами, которые легко идентифицируются и излечиваются)

# ФАКТОРЫ РИСКА

## Залог своевременной диагностики рака

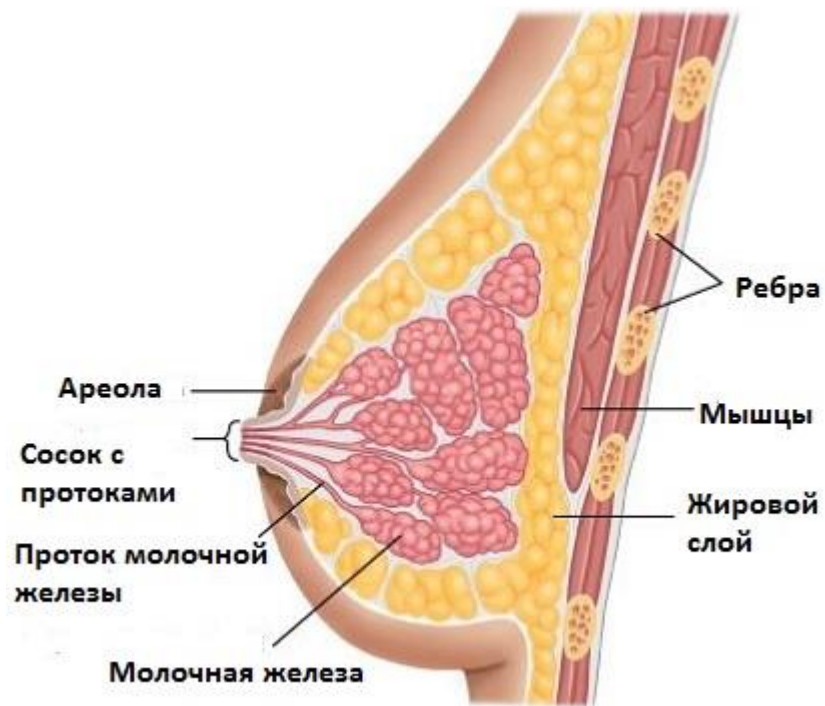
### Осведомленность женщин о состоянии молочных желез:

- знание о том, как выглядят молочные железы в норме;
- знание о том, как выглядят отклонения от нормы и какие ощущения они вызывают;
- регулярное проведение самообследования;
- незамедлительное обращение к врачу в случае выявления изменений;
- регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, участие (если имеется возможность) в массовом профилактическом обследовании молочных желез (скрининге)

# ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Молочная железа состоит из жировой и соединительной ткани, которую поддерживает большая грудная мышца и покрывает кожа (с соском)

В молочной железе расположены млечные дольки и протоки, которые вырабатывают и подают к соску молоко у кормящих матерей

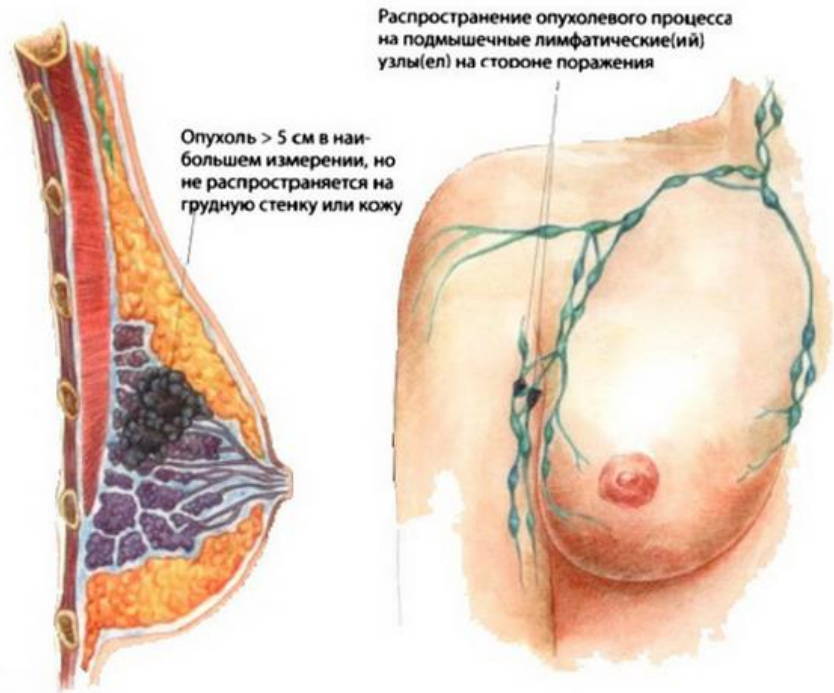




# РАЗВИТИЕ РАКА

В большинстве случаев рак развивается в результате быстрого неконтролируемого роста **протоковых** или **дольковых** клеток

Среди этих клеток располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, которые образуют сосудистую сеть молочной железы. **Лимфатические сосуды** участвуют в борьбе организма с инфекциями; они проходят к подмышечным лимфатическим узлам, расположенным в подмышечной впадине и к внутригрудным лимфатическим узлам, которые расположены с обеих сторон грудины. Когда раковая опухоль выходит за пределы молочной железы, в процесс вовлекаются именно эти узлы; вот почему любое обследование молочных желез включает и обследование этих узлов

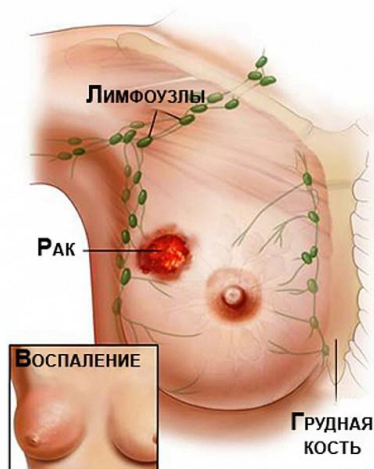


# ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

Видимые признаки патологии молочной железы



Рак груди



- **изменение размера** — одна молочная железа становится заметно больше или находится ниже, чем другая;
- **изменение соска** — втянутость, изменение положения или формы соска;
- **сыпь** — на соске или вокруг соска;
- **выделения** — из одного или обоих сосков;
- **появление складок или ямок** — вокруг соска;
- **припухлость** — лимфатические узлы в подмышечной впадине или в области ключицы;
- **постоянная боль** — в участке молочной железы или в подмышечной впадине