



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**.

#### **Откуда он берется?**

Рак груди возникает в выстилающих клетках протоков (85%) или долек (15%) железистой ткани груди. Первоначально злокачественное новообразование ограничивается протоком или долькой, где обычно не вызывает никаких симптомов и имеет минимальный потенциал распространения.

Со временем эти раковые образования *in situ* (стадия 0) могут прогрессировать и проникать в окружающую ткань груди, а затем распространяться на близлежащие лимфатические узлы или на другие органы тела. Причина смерти от рака груди, происходит чаще всего из-за обширных метастазов.

На сегодня уже определены многие факторы, которые могут увеличить риск рака груди. Но без ответа остаётся вопрос, почему у некоторых людей, у которых нет никаких факторов риска, всё же развивается рак, а у других - нет.

#### **Что такое “фактор риска”?**

Этим термином принято обозначать всё, что увеличивает риск развития того или иного события, например рака. Одни из этих факторов вне вашего

контроля, как то повлиять на них просто невозможно. Например, возраст, наследственность, перенесённые в прошлом болезни и травмы. Другие факторы риска контролировать и изменять вполне реально, например вес, физическая активность, курение.

### **Что можно изменить?**

#### **Вес**

Избыточный вес связан с повышенным риском рака груди, особенно у женщин после менопаузы. Жировая ткань - основной источник эстрогена в организме после менопаузы, когда яичники перестают вырабатывать гормон. Чем больше жировой ткани, тем выше уровень эстрогена, а это может увеличить риск рака груди.

Важно поддерживать вес тела в диапазоне, соответствующем вашему росту и телосложению. Индекс массы тела, хотя это и не идеальный показатель, покажет, насколько вес соответствует оптимальному.

#### **Питание**

Выбирайте здоровую диету. У женщин, которые придерживаются средиземноморской диеты с добавлением оливкового масла первого отжима и орехов, снижается риск рака груди. Такая диета сосредоточена в основном на растительных продуктах, таких как фрукты и овощи, цельнозерновые, бобовые и орехи. В ней минимум животных жиров и красного мяса, и довольно много рыбы и морепродуктов.

#### **Физическая активность**

Всё больше доказательств того, что активный образ жизни, в котором много движения снижает риск развития рака груди. Идеально- заниматься физическими упражнениями по 45-60 минут минимум 5 дней в неделю.

#### **Алкоголь**

Риск рака груди растёт с увеличением количества выпиваемого алкоголя. Алкоголь нарушает способность печени метаболизировать эстрогены, в результате, их уровень в крови увеличивается, что приводит к увеличению риска. Полный отказ от спиртного - идеальный выбор, тем более, что безопасной для здоровья дозы алкоголя не существует.

#### **Эстроген**

Рост клеток молочной железы стимулирует именно гормон эстроген. Если такое воздействие происходит в течение длительного времени без перерывов, то риск рака груди увеличивается.

Факторы риска, которые нельзя изменить

#### **Пол**

Быть женщиной - самый главный фактор риска развития рака груди. Мужчины тоже могут заболеть, но вероятность этого в десятки раз меньше.

Причина в том, что клетки женской груди постоянно изменяются и растут, в основном из-за активности специфических женских гормонов-эстрогена и прогестерона. Эта женская физиологическая обусловленность и приводит гораздо большему риску рака груди.

#### **Возраст**

Годы- второй по величине фактор риска развития рака груди. В возрасте от 30 до 39 лет рак грозит одной из 228 женщин, а к 60 годам одной из 29.

### **Семейный анамнез**

Если у близких родственников в прошлом был рак груди, особенно до того, как им исполнилось 50 лет, то ваш риск заболеть выше.

### **Перенесенные заболевания**

Если в прошлом был диагностирован рак груди, риск его повторного развития в той же или в другой груди выше. Перенесенная лучевая терапия области грудной клетки в детстве и, особенно, в подростковом возрасте для лечения другого рака значительно увеличивает риск рака груди.

### **Что в итоге?**

Ежегодное профилактическое обследование у семейного врача и гинеколога. Как правило, в своей ранней фазе заболевание протекает бессимптомно. Если женщина не проходит регулярно маммологических и маммографических обследований, то чаще всего она не замечает начала болезни и обнаруживает ее на поздней стадии.

Своевременная диагностика рака груди спасает жизни. Если диагноз поставлен на 1-й стадии, шансы на выздоровление максимально высоки(98%). Выявить заболевание на более ранней стадии позволяют регулярные посещения маммолога. Женщинам после 40 лет оптимально 1 раз в 2 года проходить рентгеновское маммографическое обследование. После 50 лет — ежегодно. Даже при отсутствии жалоб на здоровье надо показываться специалисту хотя бы раз в год.

**Лечение рака груди очень эффективно, особенно если заболевание выявлено на ранней стадии. Максимальный эффект даёт комбинации хирургического удаления опухоли, лучевой терапии и лекарств (гормональная терапия, химиотерапия, таргетная биологическая терапия). Такое лечение предотвращая рост и распространение рака спасает жизни.**