



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рак молочной железы

Узнайте степень своего риска заболевания раком молочной железы

Фактор риска — это все, что увеличивает вероятность возникновения заболевания, например, рака. Важные факторы риска рака молочной железы включают ваш возраст, семейный анамнез и пол, указанный при рождении. Большинство случаев рака молочной железы возникает у женщин, пол которых при рождении был женским. Тем не менее, раком молочной железы могут заболеть люди любого пола.

Если вы трансгендерный мужчина или небинарный человек, вы все равно можете быть подвержены риску рака молочной железы. Это также верно, если вам была выполнена операция в связи с подтверждением гендерной идентичности.

Поговорите со своим медицинским сотрудником о том, каковы ваши риски развития рака молочной железы. Это называется вашим пожизненным риском. Ваш пожизненный риск определяется в зависимости от того, какой у вас риск развития рака молочной железы: средний, промежуточный или высокий.

Средний уровень риска развития рака молочной железы

Ваш риск является средним, если при рождении ваш пол был женским (пол в настоящее время не имеет значения) и у вас не обнаружено:

- следующих заболеваний в анамнезе:
 - Наследственный синдром, такой как мутация (изменение или вариант) вашего гена рака молочной железы (BRCA) или других генов.
 - Инвазивный рак молочной железы или протоковая карцинома *in situ* (DCIS).
 - Атипичная гиперплазия или лобулярная карцинома *in situ* (LCIS). Это тип заболевания молочной железы, который не является раковым.
 - Плотные ткани молочной железы. Маммография покажет наличие плотных тканей молочной железы.
 - Рак молочной железы в вашей семье (кровные родственники). Это является индивидуальным для каждого. Ваш медицинский сотрудник оценит ваш риск.
 - Радиотерапия грудной клетки в молодости.

Информация о высоком риске возникновения рака молочной железы приведена в [Руководстве центра MSK по обследованию при раке молочной железы](#).

Один из шести случаев рака молочной железы диагностируется у женщин в возрасте от 40 до 49 лет.

Узнайте о симптомах рака молочной железы

Первыми симптомами рака молочной железы обычно являются новые уплотнения, отек или покраснение молочной железы. Лучший способ обнаружить симптомы на ранней стадии — это обратить внимание на изменения молочной железы. В этом могут помочь практика осведомленности и самообследование молочной железы.

Осведомленность о молочных железах означает понимание того, как должны выглядеть нормальные молочные железы, и какими они должны быть на ощупь. Каждый должен быть осведомлен о состоянии молочных желез. Это даст возможность заметить у себя любые изменения в молочных железах. Позвоните своему медицинскому сотруднику, если заметите какие-либо изменения, такие как новое уплотнение или выделения из соска.

Самообследование молочной железы (breast self-exam (BSE)) — это регулярное обследование своих молочных желез на наличие изменений. Вы можете проводить BSE ежемесячно, время от времени или вовсе его не проводить. Если вы решите не проводить BSE, вам все равно обязательно нужно знать, как должны выглядеть нормальные молочные железы, и какими они должны быть на ощупь.

Если вы увидели или почувствовали на ощупь какое-то изменение в молочной железе, важно не поддаваться панике. В большинстве случаев такие изменения вызваны не раком.

У некоторых мужчин вероятность развития рака молочной железы выше из-за генетических мутаций, таких как BRCA. Если у вас выявлена генетическая мутация, начинайте проводить BSE с 35 лет.

Здоровые привычки для снижения риска рака молочной железы

Некоторые факторы риска, такие как семейный анамнез и возраст, изменить нельзя. Но поддержание хорошего общего состояния здоровья может улучшить здоровье ваших молочных желез. Вот несколько советов, как оставаться здоровым:

- Включайте в свой рацион больше фруктов и овощей.
- ограничьте количество сахара и жиров, которые вы потребляете при приеме пищи и напитков;
- не курите и не употребляйте табачные изделия;
- ограничьте употребление алкоголя;
- будьте активны и регулярно выполняйте физические упражнения;
- защищайте себя от солнечных лучей и не пользуйтесь соляриями;
- регулярно проходите обследования у вашего медицинского сотрудника.

Исследования показывают, что здоровые привычки могут снизить риск развития рака молочной железы.

Пройдите обследование на рак молочной железы

Тип обследования, которое вы проходите, и ваш график обследования основаны на вашем личном риске возникновения рака молочной железы.

Если у вас присутствует средний уровень риска:

- К 20 годам вы уже должны знать, как выглядит ваша грудь в норме и какая она на ощупь. Зная все о своей груди, вы сможете заметить изменения.
- Ежегодно, начиная с 25 лет, проходите обследование груди у своего медицинского сотрудника.

- После 40 лет ежегодно делайте маммографию или томосинтез (трехмерную маммографию).

Информация о высоком риске возникновения рака молочной железы приведена в [Руководстве центра MSK по обследованию при раке молочной железы](#).

Рак молочной железы диагностируется у 1 из 8 женщин.

Действия, которые вы можете предпринять сегодня

- Узнайте, подвержены ли вы среднему, промежуточному или высокому риску заболевания раком молочной железы в течение жизни.
- Обращайте внимание на изменения своей груди, применяя практику осведомленности.
- Будьте здоровы и придерживайтесь здоровых привычек.
- В зависимости от вашего пожизненного риска пройдите обследование на рак молочной железы. Чтобы записаться на маммографию, позвоните по телефону 833-376-1194.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

What You Can Do to Prevent Breast Cancer - Last updated on March 23, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center