26 – 30 октября 2026 года

Mens sana in corpore sano

Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

«Розовый октябрь»



Каждый октябрь во всём мире отмечается как Всемирный месяц борьбы с раком молочной железы. Он был объявлен Всемирной организацией здравоохранения в 1993 году и напоминает каждой женщине о том, что забота о себе начинается с внимания к собственному здоровью.

Рак молочной железы остается одним из самых распространенных онкологических заболеваний среди женщин. Однако современная медицина способна эффективно справляться с этой патологией, если она обнаружена на ранней стадии. В Республики Беларусь создана четкая система профилактики и раннего выявления новообразований, регламентированная нормативными документами Министерства здравоохранения.

Основные симптомы рака молочной железы

Уплотнение или узел в молочной железе или в подмышечной области (часто плотное, безболезненное, с неровными краями).

Изменения кожи груди: втяжение кожи, морщинистость, появление эффекта «апельсиновой корки» (отечности и ямочек), покраснение или шелушение.

Изменения соска: втяжение соска внутрь, изменение его формы, положения или цвета.

Выделения из соска: появление прозрачных, сукровичных или кровянистых выделений (особенно из одной груди).

Изменение формы и размера: асимметрия молочных желез, которая появилась внезапно, деформация контуров.

Ощущения в груди: постоянная боль, жжение, зуд или чувство тяжести в одном месте (хотя на ранних стадиях боль обычно отсутствует).

Увеличенные лимфоузлы: плотные и увеличенные лимфатические узлы подмышкой или над ключицей.

При наличие одного или несколько вышеперечисленных симптомов необходимо обратится к врачу-гинекологу, врачу-онкологу или врачу общей практики.

Профилактика в рамках закона: диспансеризация и скрининг

Особое место занимает **программа маммографического скрининга**. В соответствии с действующими приказами Министерства здравоохранения Республики Беларусь женщины в возрасте **от 49 до 58 лет** подлежат обязательному скринингу.

Исследование проводится методом **рентгеновской маммографии 1 раз в 3 года**.

Почему именно этот возраст?

До 50 лет структура молочной железы более плотная (преобладает железистая ткань), что снижает точность маммографии. После 50 лет этот метод становится максимально информативным и позволяет заметить даже микроскопические изменения, которые невозможно прощупать руками.

Первичная профилактика: что зависит от нас?

Риск развития недуга можно существенно снизить, скорректировав свой образ жизни:

Физическая активность. Регулярные умеренные нагрузки снижают уровень эстрогенов, избыток которых может провоцировать опухоли.

Контроль веса. Жировая ткань способна вырабатывать гормоны, поэтому поддержание здорового индекса массы тела — это прямая защита груди.

Здоровый рацион. Ограничение алкоголя, уменьшение количества жирной, копченой и консервированной пищи в пользу овощей и зелени.

Внимание к сигналам организма. Не реже одного раза в месяц проводите самообследование груди. При обнаружении уплотнений, изменении формы, выделениях из сосков или изменении цвета кожи немедленно обращайтесь к врачу.

Как пройти обследование?

Не нужно ждать тревожных симптомов. Чтобы пройти профилактику, обратитесь в **доврачебный кабинет, смотровой кабинет или к своему участковому врачу-терапевту (врачу общей практики) / акушеру-гинекологу** в поликлинике по месту жительства. Медработники определят ваш объем исследований согласно возрасту, заполнят карту оценки симптомов и при необходимости направят на маммографию или УЗИ.

Ранняя диагностика рака – это не повод для страха, это повод для спокойствия. Раннее обследование спасает жизнь.