



## **РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. КАК ОБНАРУЖИТЬ ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВОВРЕМЯ?**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) онкозаболевания занимают второе место среди причин смерти людей (на первом месте – сердечно-сосудистые болезни). Однако, если опасное заболевание выявить на ранней стадии и выбрать верную тактику лечения, то шанс побороть рак достаточно высок.

Самое распространенное онкологическое заболевание у женщин – это рак молочной железы (РМЖ). Его частота составляет 46,4 на 100 тыс. женщин в мире и 53,6 на 100 тыс. в Российской Федерации (РФ).

### **Факторы развития рака молочной железы**

Наличие рака груди у родственников первой линии относится к наследственным факторам риска. На долю отягощенной наследственности приходится 3%-10% случаев рака груди. Остальные – ненаследственные. Наибольший вклад вносит возраст (в «красной зоне» женщины 40-60 лет), диабет II типа, избыточный вес, ранняя менструация, отсутствие родов, длительная заместительная гормонотерапия, курение и злоупотребление алкоголем, хронический стресс.

### **Как обнаружить рак на ранней стадии?**

Проблема заключается в том, что на начальных стадиях онкологические заболевания в большинстве случаев никак себя не проявляют и не вызывают никаких симптомов, поэтому так часто они обнаруживаются на последних стадиях, когда драгоценное время уже упущено.

Основное оружие в борьбе с раком — это ранняя диагностика, поэтому так важно **раз в год проходить диспансеризацию или профилактические осмотры.**

К сожалению, часть граждан продолжает относиться к прохождению диспансеризации недоверчиво, но это единственный способ раннего выявления различных и наиболее часто встречающихся заболеваний, в том числе, таких опасных, как рак.

Диспансеризация для застрахованных в системе обязательного медицинского страхования (ОМС) граждан проводится совершенно бесплатно.

Диспансеризация проводится в поликлинике, к которой гражданин прикреплен. Нужно обратиться в регистратуру с паспортом и полисом обязательного медицинского страхования. Полис может быть как на бумаге, так и цифровой (выписка из Единого регистра застрахованных лиц (ЕРЗЛ) в виде штрих-кода с указанием ваших персональных данных).

### **Что такое онкоскрининг?**

Онкоскрининг — это комплекс мероприятий, входящий в программу диспансеризации, который разработан для раннего выявления бессимптомного течения онкологических заболеваний.

Массовый скрининг проводится для видов рака, которые встречаются чаще других: молочной железы, шейки матки, лёгких, колоректального и предстательной железы.

Онкоскрининг очень важен, потому что выявление заболевания на ранних стадиях благоприятно влияет на процесс лечения, динамику и дальнейшее наблюдение. 95 процентов пациентов, у которых болезнь обнаружили на ранней стадии, удастся полностью вылечить.

## **Какие виды обследований на выявление РМЖ можно пройти бесплатно по ОМС в рамках диспансеризации?**

Осмотр фельдшером, врачом-гинекологом – ежегодно с 18 лет (в рамках профилактических мероприятий).

Всем женщинам, с 40 до 75 лет рекомендуется проходить маммографию для каждой из молочных желез в двух проекциях. Периодичность такого обследования — раз в 2 года. В случае подозрения на опухоль могут быть назначены дополнительные исследования (например, УЗИ, МРТ или КТ).

Маммография помогает выявить даже маленькие и труднодоступные для прощупывания раковые опухоли, а также предраковые новообразования. Ультразвуковое исследование молочных желез (УЗИ) и магнитно-резонансная томография (МРТ) имеют вспомогательное и уточняющее значение — например, при сомнительных результатах маммографии. В качестве самостоятельного метода скрининга они не применяются.

## **Симптомы РМЖ**

Каждый организм уникален, поэтому невозможно заранее предсказать, какие признаки рака молочной железы возникнут у конкретной пациентки. Однако общие принципы, как определить рак груди, полезно знать всем. Они заключаются в том, чтобы вовремя обнаружить некоторые тревожные признаки рака молочной железы:

- Уплотнение в молочной железе или подмышкой.
- Отек части молочной железы.
- Покраснение или шелушение кожи в области сосков или молочных желез.
- Втяжение соска или боль в области соска.
- Кровянистые выделения из сосков.
- Любое изменение размера или формы груди.
- Боль в любой области груди.

Важно понимать, что эти симптомы могут возникать и при других заболеваниях, не являющихся раком, но оставлять их без внимания ни в коем случае нельзя. Если вы столкнулись с какими-либо из этих признаков, обязательно обратитесь к врачу.

Взрослым женщинам всех возрастов рекомендуется проводить самообследование груди не реже одного раза в месяц, даже если ничего не беспокоит, с 5-го по 12-й день цикла. При менопаузе – в один и тот же день ежемесячно.

Самообследование молочных желез — это инструмент раннего выявления, который включает в себя осмотр и ощупывание (пальпацию) молочных желез.

## **Как проводить само осмотр?**

### **Что искать?**

При осмотре: изменения структуры кожи, отеки, покраснения.

При пальпации (ощупывании): твердые образования, болезненные области.

### **Как искать?**

Первый этап – осмотр груди. Разденьтесь по пояс и встаньте напротив зеркала, в котором вам будет полностью видна верхняя часть тела.

Второй этап – пальпация или ощупывание. Лучше проводить сначала стоя, затем лежа.

## **Схема самоосмотра**

**Шаг 1.** Осмотр груди с руками по бокам.

**Шаг 2.** Осмотр груди с руками над головой.

**Шаг 3.** Осмотр груди с руками, отведенными в сторону.

**Шаг 4.** Ощупывание всей поверхности молочной железы, начиная с области вблизи подмышки.

**Шаг 5.** Ощупывание соска: аккуратно надавите, чтобы убедиться в отсутствии выделений.

**Шаг 6.** Ощупывание молочной железы лежа.

При обнаружении каких-либо уплотнений, болезненных участков или других симптомов незамедлительно обратитесь к врачу в поликлинику.

Помните, что залог успеха в борьбе со злокачественной опухолью — это своевременный диагноз и качественное лечение! Не упустите возможность бесплатно проверить свое здоровье!

## **Сроки оказания медицинской помощи**

При подозрении на онкологическое заболевание сроки проведения консультаций врачей-специалистов не должны превышать 3 рабочих дня, проведения диагностических исследований – 7 рабочих дней со дня назначения, сроки ожидания оказания специализированной (за исключением ВМП) медпомощи – 7 рабочих дней с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления предварительного диагноза заболевания. Срок установления диспансерного наблюдения онколога за пациентом с выявленным онкозаболеванием не должен превышать 3 рабочих дня с момента постановки диагноза.

## **Куда необходимо обращаться при нарушении сроков или качества оказываемых медицинских услуг по ОМС, возникновении трудностей при обращении за медицинской помощью?**

Телефоны круглосуточного контакт-центра «Арсенал МС» 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России), +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым), +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя). В поликлиниках связаться со страховыми представителями можно по телефонам прямой связи, размещенным в фойе.

Уточнить дополнительную информацию о порядке прохождения профилактических мероприятий можно также по телефону «горячей» линии Минздрава Республики Крым 8 (800) 733-33-34.

## **Справка:**

**Общество с ограниченной ответственностью «Арсенал медицинское страхование» (ООО «Арсенал МС»)** имеет лицензию Банка России на осуществление страхования № ОС 4324-01 от 24.01.2024 года и включено в реестры страховых медицинских организаций Республики Крым и города Севастополя.

**Более 1 млн. жителей Крыма и Севастополя уже являются застрахованными ООО «Арсенал МС». Защита прав и законных интересов граждан на получение бесплатной, качественной, доступной медицинской помощи по программам ОМС является приоритетным направлением деятельности ООО «Арсенал МС».**