

16+

№42 октябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Первичная
профилактика
рака молочных
желез



Рак молочной
железы: знайте
врага в лицо



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

<< СТР. 1

<< СТР. 5

Неделя борьбы с раком молочной железы

Первичная профилактика рака молочных желез

Рак молочной железы - злокачественная опухоль, являющаяся второй по распространенности среди всех онкологических патологий, и первой - среди раковых новообразований у пациентов женского пола.

Об этом рассказал врач-онколог, заведующий операционным блоком ГБУ «Курганский областной онкологический диспансер» Зейналов Рафик Гадирович



Какова цель первичной профилактики?

Цель первичной профилактики рака грудных желез - недопущение развития болезни. Она включает в себя повышение общей устойчивости организма и его сопротивляемости различным заболеваниям, исключение или минимизацию факторов риска, на которые может повлиять женщина, а также ежемесячное самообследование груди.

Какие простые правила по-

могают минимизировать риски?

Минимизировать факторы риска и предупредить развитие этого опасного заболевания можно, соблюдая несколько простых правил.

- Не пренебрегать ежемесячным самообследованием молочных желез.
- Дважды в год проходить профилактический осмотр у гинеколога.
- Выполнять скрининговое обследование молочных желез с частотой, соответствующей возрасту женщины.

- Избегать стрессов.
- По возможности придерживаться здорового образа жизни, включающего правильное питание, отказ от вредных привычек, посильные физические нагрузки.
- Беречь молочные железы от механических травм.
- Носить удобное нижнее белье, нестягивающее и не деформирующее грудь.
- Планирование беременности. Грудное вскармливание минимум до 6 месяцев при отсутствии противопоказаний
- Не загорать с открытой грудью.

Почему так важны регулярные визиты к специалисту?

Важно помнить, что первые признаки рака груди могут быть незаметными, особенно на ранних стадиях. Именно регулярные визиты к специалисту — не реже одного раза в полгода — позволяют выявить заболевание вовремя.

Комплексный подход, включающий клинический осмотр, инструментальные исследования (УЗИ молочных желез, маммография) и современные методы диагностики помогают выявить даже минимальные отклонения.

Почему рак сложно обнаружить самостоятельно на ранней стадии?

На ранних стадиях рак молочной железы зачастую протекает бессимптомно, и его выявляют случайно при профилактических обследованиях, таких как УЗИ, маммография. Единственным признаком может быть новообразование.

Однако ощутить опухоль на ранних стадиях крайне сложно. Опухоль размером до 1 см чаще всего обнаруживается в так называемой «возрастной»



груди, где почти отсутствует железистая паренхима.

Что такое самообследование и зачем оно нужно?

Самодиагностика молочной железы — самостоятельное обследование груди — это осмотр и пальпация желез для выявления структурных изменений. Это простой и эффективный способ контроля состояния тканей молочной железы. Его важно проводить между профилактическими осмотрами у маммолога.

Самообследование молочных желез рекомендуется проводить ежемесячно в один и тот же день менструального цикла. Обычно выбирают 5-8 день от начала менструации. В эту фазу цикла железа максимально расслаблена. После

наступления климакса можно проводить осмотр в любой календарный день.

Регулярная пальпация позволяет выявить первые признаки серьезных болезней и своевременно обратиться к врачу.

Какие признаки рака можно обнаружить при самообследовании?

Проводя осмотр, женщина может обнаружить следующие признаки рака:

- изменение формы груди;
- асимметрия молочных желез;
- увеличение или уменьшение груди;
- сыпь, покраснения на коже;
- язвы и опрелости под грудью;
- втягивание сосков;
- потемнение альвеолы;
- трещины на сосках;
- увеличение подмышечных лимфоузлов;
- выделения из сосков (кроме периода лактации);
- узлы, уплотнения в жировой ткани груди.

Если при осмотре выявлен комплекс или отдельные симптомы, женщине нужно посетить маммолога.

Питание при раке молочной железы

Рак молочной железы — заболевание, которое занимает второе место по распространенности среди злокачественных новообразований в России. По данным Всемирной Организации Здравоохране-



ния, заболеваемость раком молочной железы неуклонно растёт в большинстве развитых и развивающихся стран. В числе факторов, повышающих риск развития заболевания, выделяют возраст, генети-

ческие мутации (гены BRCA1, BRCA2), гормональную заместительную терапию и т.д., а также нездоровое питание. Последний фактор можно изменить, и это — в наших руках.

Основные принципы питания

Поддержание нормальной массы тела (ИМТ = 18,5–24,9 кг/м²) — главная задача человека, страдающего раком молочной железы. Помимо того, что избыточная масса тела является фактором риска развития заболевания в постменопаузе и затрудняет первичную диагностику патологии, существенная прибавка в весе в процессе лечения рака также сопряжена с риском рецидива. Соответственно, вам важно контролировать свой рацион, соблюдая принципы здорового питания и отдавая предпочтение низкокалорийным продуктам. Возьмите на заметку следующий ориентир: на 100 г продукта питания должно быть не более 120 ккал.

Пищевые волокна

Пищевые волокна — это сложные углеводы, содержащиеся в цельных растительных продуктах (фрукты, овощи, бобовые, ягоды, цельные зерна), устойчивые к перевариванию и всасыванию в тонком кишечнике. Нерастворимые пищевые волокна устойчивы к перевариванию и всасыванию в кишечнике; растворимые пищевые волокна ферментируются



кишечной микрофлорой до короткоцепочечных жирных кислот, которые имеют множественные благотворные эффекты на углеводный и жировой обмен, уровень артериального давления, процессы восстановления клеток.

Существуют 2 подтипа рака молочной железы: эстроген-независимый и эстроген-зависимый. В случае эстроген-зависимого варианта, выработка эстрогена ускоряет рост опухолевых клеток. В этом отношении пищевые волокна снижают уровень циркулирующего эстрогена и увеличивают чувствительность тканей к инсулину, таким образом регулируя уровень глюкозы крови и массу тела.



Крестоцветные

К овощам семейства крестоцветных относятся брокколи, кудрявая, белокочанная, цветная капуста. Индол-3-карбинол, содержащийся в этих продуктах, может способствовать подавлению роста раковых клеток. Ежедневное потребление крестоцветных может служить потенциальной терапевтической стратегией профилактики и лечения рака молочной железы.

Каротиноиды

Каротиноиды — естественные пигменты продуктов желтооранжевого цвета (морковь, тыква), а также овощей с темнозелеными листьями (капуста, шпинат, свекла). Эти вещества подавляют индуцированный инсулиноподобным фактором роста 1 типа опухолевый рост и снижают эстрогенную активность в клетках опухоли.

Фрукты

Несмотря на отсутствие прямой связи между потреблением фруктов и заболеванием, по данным некоторых исследований, высокое потребление цитрусовых и розоцветных (яблоко, груша, слива, персик, айва, абрикос) способствует профилактике рака молочной железы. Фрукты уменьшают тягу к сладкому, содержат полифенолы и каротиноиды, снижающие окислительный стресс и воспаление.

Мясо, мясные продукты

Красное и переработанное мясо — факторы риска развития рака молочной железы из-за дополнительного введения эстрогенов крупному рогатому скоту, а также канцерогенов, образующихся во время приготовления пищи. Жарение при высокой температуре увеличивает образование потенциально проканцерогенных соединений. Рекомендуется ограничить потребление красного мяса (телятина, говядина) до 300 г готового продукта в неделю.

Соя

Запрет на потребление продуктов, содержащих сою при заболеваниях репродуктивной системы — распространенный миф, который позднее был опровергнут множеством исследований. Соя содержит изофлавоны — подобные эстрогену соединения, которые конкурируют за связывание с его рецепторами и обладают антиэстрогенными свойствами. Некоторые ученые упоминали снижение частоты смертности и рецидивов рака молочной железы при потреблении данного продукта, однако положительное влияние отмечалось только в исследованиях среди азиатских женщин, тогда как среди западного населения не было обнаружено никакой связи.



Молоко и молочные продукты

Молочные продукты содержат комбинацию нутриентов (насыщенные жиры, кальций, витамин Д, линоленовая кислота) с различными эффектами. Известно, что высокое потребление кальция и витамина Д связано с низким риском развития рака молочной железы, но имеющиеся в молоке насыщенные жирные кислоты и инсулиноподобный фактор роста 1 типа, а также различные потенциально канцерогенные пестициды, используемые в молочной промышленности, способствуют прогрессированию заболевания.



Важное влияние на эффективность питания оказывает кулинарная обработка пищи: продукты, богатые каротиноидами (морковь, тыква, перец), готовить с использованием нерафинированных масел, чтобы увеличить биодоступность каротиноидов. Напротив, жарка красного мяса ассоциирована с образованием канцерогенов по сравнению с приготовлением на пару или тушением.

Содержание антиоксидантов в пищевых продуктах

Высокий уровень антиоксидантов (более 5000 мг. в 100 г. продуктов):

- Красная фасоль
- Черника
- Клюква
- Артишоки
- Ежевика
- Чернослив
- Малина
- Клубника
- Красные яблоки
- Орех пекан

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.

Рак молочной железы: знайте врага в лицо

Это самое распространенное онкологическое заболевание у женщин, но, к счастью, одно из самых излечимых при ранней диагностике. Ваше здоровье – в ваших руках, и первый шаг к его сохранению – это знание.

Как образ жизни помогает снизить риск рассказал заведующий отделом разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

На что обратить внимание: тревожные сигналы

РМЖ – уникален тем, что вы можете самостоятельно обнаружить первые признаки. Ежемесячный самоосмотр через 5-7 дней после окончания менструации – ваша главная привычка заботы о себе.

Немедленно обратитесь к врачу, если вы обнаружили:

- Уплотнение в груди или в подмышечной впадине (даже безболезненное).
- Изменение кожи: покраснение, «лимонная корка», втяжение или ямочка.
- Изменение соска: втяжение, шелушение, язвочки или необычные выделения.
- Изменение формы или размера одной из молочных желез.

Помните: эти симптомы – не приговор, а повод пройти углубленное обследование. В 80% случаев обнаруженные уплотнения оказываются доброкачественными.

Профилактика начинается с образа жизни

Риск развития РМЖ зависит от многих факторов, и на некоторые из них мы можем повлиять. Здоровый образ жизни – ваш надежный союзник в профилактике.

Что в ваших силах:

1. Контролируйте вес. Избыточная масса тела, особенно после менопаузы, повышает риск, так как жировая ткань производит эстрогены.

2. Двигайтесь. Регулярная физическая активность (например, 30-40 минут быстрой ходьбы 5 раз в неделю) помогает поддерживать здоровый гормональный баланс.

3. Ограничьте алкоголь. Употребление алкоголя напрямую связывают с повышением риска РМЖ.

4. Правильно питайтесь. Сделайте акцент на фруктах, овощах и цельнозерновых продуктах. Ограничьте потребление красного мяса и полуфабрикатов.



5. Будьте осторожны с лекарственными препаратами.

Если вы принимаете или планируете принимать гормонозаместительную терапию для облегчения симптомов менопаузы, обязательно обсудите все риски с вашим гинекологом.

Ваше здоровье – это ежедневный выбор. Выбирайте осознанность, регулярные самоосмотры и здоровые привычки. А если что-то вызвало тревогу – не откладывайте визит к врачу.

Маммография раз в два года: простая и безопасная процедура, которая спасет жизни.



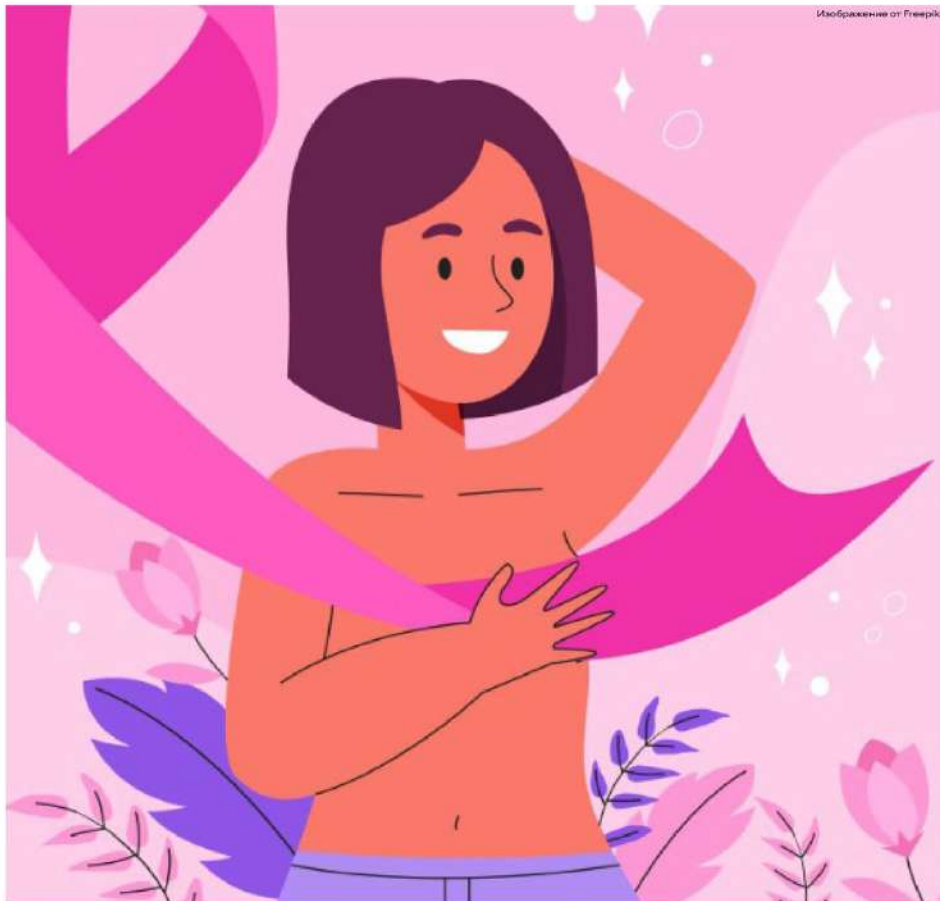
В борьбе с раком молочной железы медицина обладает мощным и точным оружием – маммографией. Это «золотой стандарт» диагностики, который позволяет обнаружить заболевание на самой ранней, доклинической стадии, когда опухоль еще нельзя прощупать руками. И главное – эта процедура доступна каждой женщине абсолютно бесплатно.

Маммография в рамках диспансеризации - ваше право на здоровье

Маммография для женщин в возрасте 40-75 лет включена в программу диспансеризации и проводится 1 раз в 2 года. Это не просто рекомендация, а государственная программа, направленная на сохранение жизни и здоровья.

Почему это так важно?

Маммография способна обнаружить опухоль за 2-3 года до того, как она станет заметна визуально. На нулевой и первой стадии РМЖ излечивается в 98% случаев! Проходя обследование регулярно, вы об-



еспечиваете себе максимальные шансы на полное выздоровление с минимальным лечением.

Безопасна ли маммография?

Совершенно безопасна! Доза излучения при современной цифровой маммографии очень мала и сопоставима с дозой, которую мы получаем при двухчасовом перелете на са-

молете. Польза от ранней диагностики неизмеримо выше этого минимального риска.

Не упускайте свой шанс быть здоровой. Регулярная маммография – это 15 минут вашего времени, которые могут спасти жизнь. Уточните в своей поликлинике, когда подходит очередь вашего обследования, и обязательно пройдите его.

Алкоголь — недооцененный фактор риска развития онкологических заболеваний

Почему алкоголь вызывает рак?

Любой алкоголь содержит в составе этанол (этиловый спирт), который является доказанным канцерогеном. Печень преобразует большую часть этанола в ацетальде-



гид. Некоторое количество этанола также расщепляется во рту и желудке. При обильном употреблении спиртного организм не может достаточно быстро переработать ацетальдегид, и он начинает накапливаться в организме. Накопление ацетальдегида мо-

жет вызвать необратимые повреждения ДНК клеток, что может привести к развитию рака, например, печени или кишечника.

Спиртное оказывает влияние на содержание в организме некоторых гормонов. Например, систематическое употребление алкогольных напитков связано с повышенным уровнем эстрогена, что напрямую повышает риск рака молочной железы.



Алкоголь вызывает в организме окислительный стресс. Окислительный стресс — это такое состояние, когда образование свободных радикалов — молекул кислорода, которые вырабатываются в результате естественного обмена веществ — выходит из-под контроля организма. Это может приводить к повреждению ДНК клеток и к их разрушению в целом, что в свою очередь может стать причиной развития опухолевых процессов. Кстати, схожие процессы происходят в организме под воздействием радиации, УФ-излучения, при употреблении табака.

Употребление алкоголя истощает запасы фолиевой кислоты в организме. А дефицит фолиевой кислоты нарушает важные биохимические процессы в ДНК человека, производство нейромедиаторов (серотонина, дофамина, адреналина и так далее), выведение токсинов и гормональную регуляцию. С недостаточным уровнем фолиевой кислоты напрямую связаны риск развития колоректального рака.

Регулярное употребление спиртных напитков приводит к хроническим воспалениям в желудочно-кишечном тракте, что в свою очередь провоцирует развитие онкологических заболеваний пищеварительной системы. Риск возникновения злокачественных новообразований в результате употребления алкоголя в разы увеличивается у курильщиков. Так, под воздействием спиртных напитков значительно усиливается усвоение канцерогенных (то есть провоцирующих рак) компонентов табачного дыма в полости рта.

В результате риск развития рака полости рта, ротоглотки, гортани и пищевода увеличивается в 5 раз по сравнению с людьми, употребляющими только табак или алкоголь.

Употребление алкоголя уменьшает шансы на выздоровление при наличии онкологического заболевания.

Организм онкобольных, не употребляющих алкоголь, как правило, обладает значительными резервами для выздоровления. Речь, прежде всего, о сохранных функциях печени и почек, которые усиленно выводят из организма продукты распада препаратов, назначаемых при химиотерапии. У пациента с алкогольной зависимостью таких резервов может просто не быть.

Безопасной для здоровья дозы алкоголя не существует

Этанол, который, как уже говорилось выше, является канцерогеном, содержится абсолютно в любом спиртосодержащем напитке. В том числе пиве и вине, которые многие считают «неопасными» в «малых» дозах.



Всемирная организация здравоохранения, анализируя ассоциированные с употреблением алкоголя виды рака у жителей Европейского региона, выяснила: почти каждый десятый случай онкологических заболеваний был вызван ежедневным употреблением не бо-

лее чем 1 бутылки пива (500 мл) / 2 бокалов вина или 60 мл крепких спиртных напитков.

Даже первое употребление алкоголя несет в себе риск развития рака.

Употребление спиртного может быть связано с увеличенным риском развития как минимум следующих видов рака:

- полости рта,
- ротоглотки,
- пищевода,
- гортани,
- печени,
- ободочной кишки и прямой кишки,
- молочных желез,
- желудка,
- поджелудочной железы.



Как помочь себе сократить потребление алкоголя или полностью отказаться от его потребления?

- Подумайте о положительных и отрицательных сторонах, связанных с употреблением алкоголя. Запишите себе их на листок бумаги.
- Честно ответьте себе на вопрос: какие из этих сторон пере-

вешивают.

- Выберите цель — отказаться от потребления алкоголя или сократить его количество.
- Попробуйте составить персональный план — какие шаги вы предпримете, чтобы достичь выбранной цели, например, вы будете постепенно снижать количество выпитого или вести учет в мобильном приложении, или устраивать периоды полного отказа от алкоголя, постепенно увеличивая их длительность, или переключите свое внимание и силы на хобби, спорт, творчество, и т.д.
- Установите срок, когда вы начнете достижение выбранной вами цели.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Польза грудного вскармливания для мамы

- Сосание груди младенцем повышает выработку окситоцина у матери, что ускоряет процесс восстановления организма после родов, улучшает настроение и формирует привязанность к ребенку.

- Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение риска возникновения послеродовой депрессии. Гормон пролактин, содержащийся в грудном молоке, является природным успокоителем. Кормящая мама менее подвержена

стрессам, легче переносит разные житейские неурядицы.

- Снижение риска появления рака молочной железы и яичников в последующем (при условии естественного завершения лактации).
- Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе.
- Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.
- Кормить грудью не только по-

лезно, но и удобно.

- Материнское молоко всегда стерильное, свежее, нужной температуры. Утром можно поспать, а ночью взять ребенка к себе в постель.
- Грудное вскармливание экономит семейный бюджет. Не надо закупать смеси, соки, соски, бутылочки, экономит электроэнергию и время матери.

По материалам Минздрава России

Ответственный за выпуск: главный редактор Шалютин А.С. Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 17.10.2025 г. Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+ Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023 Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81

