**Рак молочной железы**

**Рак молочной железы** – это злокачественная опухоль из клеток железистого эпителия. Также крайне редко в груди могут образовываться злокачественные опухоли из других тканей: саркомы, лимфомы. Еще одно редкое явление- метастазы различных опухолей в молочной железе.

**Симптомы:**

*Изменения в груди, при которых необходимо показаться врачу*:

-появление прощупываемого уплотнения;

-втяжение кожи;

-появление изъязвления на коже;

-явления воспаления (покраснение, повышение местной тмпературы, отечность), особенно если женщина не кормит грудью;

-появление обильных, особенно кровянистых или оранжево-желтых, выделений из соска;

-бугристая, неровная поверхность груди;

-появление «выпуклости» или втяжения;

-изменение сосудистого рисунка, не связанное с кормлением, несимметричное расширение подкожных вен;

-втяжение соска;

-покраснение, шелушение, язва соска;

-отек кожи по типу «апельсиновой корки».

**Факторы риска рака молочной железы:**

1.Наследственная предрасположенность: мутации BRCA1,BRCA2, CHEK2,P53 и другие.

2. Облучение на область грудной клетки в возрасте до 30лет. К рентгеновским методам диагностики данный пункт не имеет отношения! Здесь имеется в виду дистанционная гамма-терапия области грудной клетки, в частности молочных желез.

3. Ранее выявленные предраковые процессы-дольковая карцинома in situ, гиперплазия долькового или протокового эпителия молочной железы с атипией.

4.Лишний вес.

5.Отсутствие родов.

6.Поздние первые роды- после 30лет.

7.Большой интервал между началом менструацией(менархе) и наступлением менопаузы: это может быть раннее менархе (до 12лет), поздняя менопауза (после 55лет) и их совокупность.

8.Высокая маммографическая плотность молочных желез (для женщин старше 45лет). В таких железах больше железистой ткани, соответственно, выше риск РМЖ.

9.Менопаузальная гормональная терапия комбинированными (эстроген+гестаген) препаратами.

10.Злоупотребление алкоголем. Здесь нечего обсуждать. Пить вредно!

**Но есть и факторы, которые снижают риск рака молочной железы, к ним относятся:**

1.Грудное вскармливание. Защитным действием обладает грудное вскармливание более 6 месяцев, но в идеале кормить лучше год и более.

2.Физические упражнения достоверно повышают настроение и снижают риск РМЖ. Особенно для женщин в постменопаузе.

3.Удаление яичников в возрасте до 45 лет снижает риск РМЖ примерно на 10%.

Рак молочной железы занимает первое место по заболеваемости у женщин в России. Средний возраст заболевших женщин – 55-61 год. Тем не менее заболевание встречается и у женщин более раннего возраста.

**Есть два подхода к обследованию:**

1.Скрининг-массовое обследование женщин, не предъявляющих жалоб, с целью раннего выявления РМЖ.

2.Диагностическое обследование проводится женщинам любого возраста с теми или иными жалобами и симптомами.

Методы диагностики:

-самообследование груди

-осмотр врача

-маммография

-УЗИ молочных желез

-МРТ молочных желез.

Снижаем риск РМЖ. Пять пунктов для всех женщин:

-образ жизни: здоровое питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность, грудное вскармливание.

-регулярное самообследование груди (один раз в 1-3 месяца).

-оценка рисков РМЖ совместно с доктором: семейная история, облучение грудной клетки, предшествовавшие биопсии молочной железы.

-ежегодные осмотры врача(маммолог или гинеколог).

-участие в скрининге РМЖ.