**2-8 октября. Неделя борьбы с раком молочной железы.**

Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.

К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.

Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.

Рак молочной железы – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.

Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [4 февраля — Всемирный день борьбы против рака](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/?sphrase_id=1193)

**Статьи:**

* [Рекомендации психолога для родственников онкологических больных](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/onkologicheskie-zabolevaniya/rekomendatsii-psikhologa-dlya-rodstvennikov-onkologicheskikh-bolnykh/)
* [Рак молочной железы](https://onco-life.ru/ob-onkologii/lechenie/diagnoz-ot-a-ya/pamyatki/post/rak-molochnoj-zhelezy)
* [Тест на риск развития рака молочной железы](https://onco-life.ru/services/tests/2)
* [Основные принципы самообследования молочных желез](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/rannee-vyyavlenie/kak-raspoznat-bolezn/post/osnovnye-principy-samoobsledovaniya-molochnyh-zhelez)
* [ОНКО ЛОГИЧНО: Александр Петровский о раке молочной железы](https://onco-life.ru/ob-onkologii/lechenie/diagnoz-ot-a-ya/ekspertnoe-mnenie/post/onko-logichno-aleksandr-petrovskij-o-rake-molochnoj-zhelezy)
* [Заблуждения и мифы о раке](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/zabluzhdeniya-i-mify/post/all)
* [Что такое рак](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/chto-takoe-rak/)
* [Что такое раковые клетки?](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/chto-takoe-rak/post/chto-takoe-rakovye-kletki)
* [Почему возникает рак?](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/chto-takoe-rak/post/pochemu-voznikaet-rak)
* [Факторы риска развития онкологических заболеваний](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/chto-takoe-rak/post/faktory-riska-razvitiya-onkologicheskih-zabolevanij)
* [Чем онкология отличается от рака? Краткий словарь главных терминов](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/chto-takoe-rak/post/chem-onkologiya-otlichaetsya-ot-raka-kratkij-slovar-glavnyh-terminov)
* [Питание как профилактика онкологических заболеваний](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/pitanie-kak-profilaktika-onkologicheskikh-zabolevaniy/)
* [Алгоритм действий. Что делать, чтобы снизить свой риск заболеть](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak)
* [Какие вопросы задать врачу](https://onco-life.ru/ob-onkologii/lechenie/algoritm-dejstvij/post/kakie-voprosy-zadat-vrachu)
* [Только 20% женщин знают о том, что употребление алкоголя увеличивает риск рака молочной железы](https://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/tolko-20-zhenshchin-znayut-o-tom-chto-upotreblenie-alkogolya-uvelichivaet-risk-raka-molochnoy-zhelez/)
* [О реконструктивных операциях при раке молочной железы](https://onco-life.ru/ob-onkologii/lechenie/diagnoz-ot-a-ya/ekspertnoe-mnenie/post/o-rekonstruktivnyh-operaciyah-pri-rake-molochnoj-zhelezy)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** ([скачать материалы](https://cloud.mail.ru/public/qe19/XS2D1prfQ)):

* Плакат «Рак молочной железы»
* Листовка «Не тяни, позвони! Рак молочной железы»
* Памятка «Ранее выявление рака молочной железы»
* Буклет «Профилактика онкологических заболеваний», официальный портал Минздрава России об онкологических заболеваниях ONCO-LIFE.RU.
* Плакат «У меня на меня большие планы»
* Памятка «ОНКОнастороженность» (2 картинки)
* Брошюра «Правда о Российской онкологии: проблемы и возможные решения»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Пройдите обследование молочной железы!](https://www.takzdorovo.ru/videos/2783607/)
* [Профилактика онкологических заболеваний](https://vk.com/video-39950093_456239400)
* [Видеолекторий: Профилактика онкологических заболеваний](https://vk.com/video-25621149_456239089)
* [Видеоролики из цикла «Большие планы»](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/media-hab/bolschie-plany/post/videoroliki-iz-cikla-bolshie-plany)
* [Александр Петровский о раке молочной железы](https://onco-life.ru/storage/video/%D0%9E%D0%9B%2015%20%D1%81%D0%B5%D0%BA/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_15.mp4)
* [Все об онкоскрининге](https://vk.com/video-163060947_456239208)