



## **Рак молочной железы: найти и обезвредить**

*Рак молочной железы (РМЖ) – лидер среди женских онкозаболеваний не только в России, но и в мире. По данным ВОЗ, в течение своей жизни с этим заболеванием столкнется примерно каждая 12-я женщина, а по статистике НМИЦ им В. А. Алмазова, в структур еонкопатологий у женщин РМЖ составляет 21%. Но есть и хорошие новости: рак груди на начальной стадии (всего их четыре) излечим в 80-90% случаев, смертность от него в России снижается. Но чтобы обезвредить угрозу, ее надо обнаружить. О разумной онконастороженности и диагностике заболевания по полису ОМС читайте в нашей статье.*

### **Факторы развития РМЖ**

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.

### **Навыки самообследования молочных желез**

Обнаружить новообразование самостоятельно получается не всегда, но проводить самообследование как минимум раз в месяц необходимо. Онконастороженность – хорошая привычка взрослого человека, ответственно относящегося к своей жизни.

Самостоятельное обследование груди следует проводить с 5-го по 12-й день цикла. При менопаузе – в один и тот же день ежемесячно. Что должно насторожить? Изменение формы молочных желез и цвета кожи, болезненность, уплотнения, выделения из соска.

Самоосмотр проводится в два этапа. Стоя перед зеркалом, поднимите руки вверх. В таком положении вы сразу увидите чрезмерное натяжение кожи в зоне уплотнения или втягивание соска, чего быть не должно. Легко прощупайте грудь, пытаясь выявить более плотные участки, начиная с подмышечной впадины, двигайтесь по часовой стрелке. Правую грудь исследуйте левой рукой, левую – правой. Второй этап – лежа. Обследование по тому же алгоритму. Так вы можете нащупать образования, которые не выявили в положении стоя.

### **Диагностика рака молочной железы по полису ОМС**

Согласно постановлению Правительства РФ от 2004 г., злокачественные новообразования являются социально значимыми заболеваниями, т.к. приводят к высокой инвалидизации и убыли населения, наносят ущерб экономике страны. По данным Минздрава России, ежегодно в ходе профилактических медицинских мероприятий (диспансеризация и профилактический осмотр) выявляется около полумиллиона новых эпизодов злокачественных новообразований. 23% из них – это терминальная (IV) стадия рака с низким процентом выживаемости. Треть случаев – женщины, впервые обратившиеся за медицинской помощью по поводу РМЖ.

Самообследование – важная, но недостаточная мера. Поэтому так важно регулярно проходить диспансеризацию и профилактический медосмотр в поликлинике. По полису ОМС это бесплатно.

### **Исследования, которые помогут обнаружить рак молочной железы на ранних стадиях:**

- осмотр фельдшером, врачом-гинекологом – ежегодно с 18 лет (в рамках профилактических мероприятий).
- маммография – 1 раз в 2 года с 40 до 75 лет(в рамках профилактических мероприятий);
- УЗИ молочных желез (с 5-го по 12-й день цикла) –по назначению врача;

Для уточнения диагноза врач может направить на МРТ, позитронно-эмиссионную томографию, совмещенную с компьютерной томографией (ПЭТ/КТ). По ОМС это также бесплатно, как и хирургическое лечение, лекарственная и лучевая терапии (согласно клиническим рекомендациям).

По данным Счетной палаты, за 9 месяцев 2024 года доля онкологии, выявляемой на ранних стадиях (I–II), за девять месяцев 2024 г. в России составила 61% от всех выявленных злокачественных новообразований. Так стоит ли пренебрегать профилактическими медицинскими мероприятиями?

### **Обратитесь в свою страховую компанию**

В России диагностика и лечение рака молочной железы по полису ОМС доступны каждой женщине. В том случае, если возникают вопросы, нужно обратиться в страховую медицинскую организацию (СМО), которая выдала полис.

«Мы консультируем застрахованных по всем вопросам, связанным с системой ОМС, обеспечиваем реализацию прав на своевременную, качественную, бесплатную помощь, сопровождаем на всем пути ее получения, защищаем права. В структуре поступающих к нам жалоб преобладают вопросы оказания медпомощи и нарушение сроков ее оказания. Напомню: при подозрении на онкозаболевание 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. Призываю всех заботиться о своем здоровье, своевременно проходить профилактические мероприятия, а если возникнут вопросы – обращаться в свою СМО. Вам обязательно помогут», – говорит Нелли Александровна Лазерко, директор Хабаровского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед».