

# Поначалу не больно. Как в Москве распознают рак на ранних стадиях

Медики призывают женщин проверяться на рак молочной железы. Это всем известно, но идёт на приём к врачу далеко не каждая. Одна уверена, что здорова. Другая боится ожидания результата. Третья просто не знает, где можно бесплатно и качественно сделать УЗИ и маммографию. На вопросы «АиФ» ответил доктор медицинских наук, профессор, руководитель филиала «Маммологический центр» (Клиника женского здоровья) Московского клинического научного центра им. А. С. Логинова **Адхамжон Абдураимов**.



## ЖЕНЩИНЫ ТЯНУТ ВРЕМЯ

**Инна Алейникова, АиФ.ru:** Адхамжон Бахтиерович, есть ли возраст, в котором женщина может не волноваться по поводу рака груди?

**Адхамжон Абдураимов:** К нам обращаются пациентки начиная с 18 лет. Рак молочной железы крайне редко встречается у женщин моложе 20 лет и редко — до 30 лет. Рост заболеваемости начинается после 20 лет, резко возрастая к 50 годам (время наступления менопаузы). А пик заболеваемости раком молочной железы приходится на 61 год, после чего он значительно замедляется, то есть возрастная группа 50–65 лет — один из факторов риска, как и пол.

— Пол? Почему вы сказали об этом? Ведь мужской организм эта проблема не затрагивает.

— У мужчин мы тоже выявляем патологию. По статистике, на 135 заболевших женщин заболевает один мужчина. Нужно вовремя обращать внимание на некоторые признаки: в первую очередь должно насторожить увеличение грудной железы. Это может быть истинная гинекомастия или ложная гинекомастия (псевдогинекомастия), когда в организме происходит гормональный сбой и растёт железистая или жировая ткань. В этих нюансах разберётся онколог-маммолог, а сперва можно обратиться к терапевту и эндокринологу. Диагностические методы будут такие же, как и у женщин: маммография или ультразвуковое исследование.

— Вернёмся к женскому полу. Как много людей заболевает?

— Рак молочной железы, по сравнению с другими злокачественными опухолями, поражает женский организм чаще всего. Международное агентство по изучению рака сообщает, что ежегодно в мире выявляется более 2 млн случаев рака молочной железы. Самые высокие показатели — в Австралии: более 80 случаев на 100 тыс. человек населения. В Европе наибольший уровень заболеваемости отмечен в Бельгии.

— Первое место среди видов рака, такое агрессивное лидерство. Реально ли уберечься?

— Вся проблема связана с запоздалым обращением женщин за медицинской помощью, зачастую у них недостаточно знаний о признаках заболевания, и они тянут время. Это проблема общемировая: пока ничего не болит, женщины игнорируют

профилактические исследования. При этом профилактика способна выявить первую, а иногда нулевую стадию болезни, поймать процесс, пока идущий на микроуровне. Просто придите на проверку. Мы не устанем повторять о единственном пути успешного излечения и снижения смертности от рака молочной железы. Этот путь — ранняя диагностика.

— Многие сейчас увлечены здоровым образом жизни, ощущают себя бодрыми и здоровыми, причин идти к врачу не видят.

— Есть немало факторов риска, которые нужно учитывать и при хорошем самочувствии. Допустим, генетический фактор. Также считается, что риск возникновения рака молочной железы возрастает при ранней менструации. Помните, она началась до 13 лет? Тогда это фактор риска. Кроме того, влияет поздняя менопауза, насторожить должно её наступление после 55 лет. В группе риска нерожавшие женщины или те, у кого первые роды были после 30 лет.

К факторам, снижающим риск заболеваемости, медики относят появление первого ребенка в возрасте до 30 лет и кормление грудью как минимум до года. Международное исследование, включавшее 30 стран, показало, что при грудном вскармливании в течение 12 месяцев риск развития рака уменьшается минимум в 4 раза. Родить первого ребёнка хотя бы до 30 лет и кормить его грудью до года — вот вам профилактика, защитный эффект.

— А какие заболевания могут способствовать появлению рака?

— Гинекологические заболевания в анамнезе: миомы, полипы матки, эндометриоз. Болезнь щитовидной железы — гипотиреоз, нарушения работы эндокринной системы приводят к мастопатии. Негативно влияют аборт, так как идёт вмешательство в процесс, заложенный природой. К опасному дисбалансу в организме приводят стрессы, курение, лишний вес.

— Если вылечить эти заболевания, избавиться от вредных привычек, риск уменьшится?

— Несомненно, уменьшится. Банальные рекомендации — здоровое питание, физическая активность, борьба с употреблением алкоголя и курением, контроль за массой тела, вовремя вылеченные заболевания. В нашей Клинике женского здоровья пациенток обследуют и лечат комплексно гинеколог, эндокринолог, маммолог и другие специалисты.

## **НАЧНИТЕ С ПОЛИКЛИНИКИ**

— Куда первым делом должна обратиться женщина, которая хочет снизить риск заболеть раком молочной железы?

— Вариантов несколько, но в любом случае всё начинается в поликлинике по месту жительства. По приказу Минздрава о диспансеризации населения, профилактическую маммографию обязательно проходят женщины от 40 до 75 лет. Даже пациентки, которые считают себя абсолютно здоровыми, должны получать результаты маммографического обследования с периодичностью раз в два года. А женщинам, имеющим жалобы на состояние молочной железы, требуется вне зависимости от

возраста посетить врача общей практики или гинеколога и получить у него направление на диагностическое, а не на профилактическое исследование. Далеко ходить не придётся: сейчас в Москве поликлиники оснащены по последнему слову техники, здесь по полису ОМС проведут ультразвуковое исследование молочных желёз или маммографию. За последние 10 лет благодаря модернизации оснащения медицины стали выявлять гораздо больше случаев раннего рака, смертность от рака молочной железы снизилась. В Москве заменили большинство плёночного оборудования на цифровое, причём на аппараты экспертного уровня.

— В чём достоинство этих аппаратов?

— Снимок получается настолько чётким, что у доктора нет сложности с интерпретацией изображения. Кстати, в столице созданы референсные центры. С цифрового маммографа снимки поступают в Единую радиологическую информационную систему, оттуда они попадают в референсный центр, где два эксперта, сидя за специализированными маммографическими мониторами с высоким разрешением, независимо друг от друга решают, норма или патология наблюдается у пациента. Данная методика используется в других странах и очень хорошо зарекомендовала себя. Даже если нет явных признаков рака молочной железы, но эксперты заподозрили что-то, они обращаются в нашу Клинику женского здоровья, и мы приглашаем пациентку на уточняющую диагностику. У нас четыре филиала в Москве: на Красной Пресне, в Перове, на Таганке и недалеко от станции метро «Молодёжная». Мы вооружены самым современным оборудованием и методиками.

## НЕВЕРОЯТНАЯ ТЕХНИКА

— Расскажите, пожалуйста, о ранней диагностике рака.

— Ведущим направлением в ранней диагностике считаются маммография и ультразвуковое исследование. Методы не конкурируют между собой, а дополняют друг друга. Для девушек и женщин до 39 лет врач, как правило, выбирает УЗИ, людям более старшего возраста назначают маммографию. Но это не означает, что маммография никогда не проводится молодым женщинам. Например, она показана девушке, если во время УЗИ у неё выявлено новообразование. Маммография даст врачу много дополнительных важных данных.

У каждого метода свои особенности. Ультразвук позволяет исследовать железистую ткань, делающую молочные железы рентгенологически плотными. Также с УЗИ доктор обследует полостные образования, смотрит, что происходит внутри кисты. Бывает, там растёт рак. К тому же ультразвук не имеет никакой радиационной нагрузки, поэтому УЗИ можно повторять многократно, в том числе у беременных. Маммограф несёт лучевую нагрузку, однако она незначительна. Возможности маммографии невероятные: мы выявляем непальпируемый рак за один-два года до появления узлов! Это очень мелкие кальцинаты, измеряемые микронами. Фактически пыль. То есть признаки раннего рака мы видим в той стадии, когда невозможно его прощупать.

— Как ведётся лечение?

— Рак молочной железы — уникальная опухоль, потому что он поддаётся почти всем существующим в арсенале онкологов методам: это и лекарственное лечение, и лучевая терапия, не утратили своего значения хирургические методы, особенно при узловых

формах опухолевого процесса. Химиотерапия — сегодня главный вариант лекарственного лечения злокачественных опухолей. Препараты эффективно воздействуют непосредственно на поражённую раком ткань, значительно уменьшают размер опухоли и борются с метастазами. При раке молочной железы химиотерапия может проводиться на любом этапе лечения. Хорошо переносится лечение гормонами (эндокринотерапия). Оно используется как при первичном раке, так и при прогрессирующем, когда опухоль чувствительна к гормонам (мы определяем это, выполнив иммуногистохимию).

— **Каждой женщине известно, что она должна заниматься домашней профилактикой, проводить самообследование молочных желёз. Где этому можно научиться? Просмотра ролика в интернете недостаточно.**

— Действительно, многие программы по профилактике начинаются с самообследования. Менструирующим женщинам нужно проводить его с 5 по 14 день с начала менструального цикла: в это время ткань молочной железы более или менее спокойна, и снижен риск того, что нормальная ткань будет «симулировать» рак. Женщинам в менопаузе можно проводить самообследование в любой день. Наши пациентки до того, как заболели, не знали, как выглядят здоровые молочные железы и как — с отклонениями, не догадывались, какие ощущения вызывают отклонения от нормы.

Где научиться? Действуют «Школы здоровья» при женских консультациях. В нашей клинике мы тоже периодически проводим просветительские занятия. И, конечно, никогда не откажется показать приёмы самообследования врач-маммолог или врач общей практики, когда вы придёте на приём.

Ничего сложного нет, четыре простых шага. Шаг первый: раздеться, встать перед зеркалом в хорошо освещённом помещении, руки опустить вдоль тела, осмотреть молочные железы на предмет любых складок, ямок, изменения размера груди, формы, симметрии. Второй шаг — поднять руки над головой и пройтись по этим же признакам. Третий шаг — прощупать молочные железы и подмышечные впадины, отметить, нет ли припухлостей, утолщения кожи. И четвёртый этап — проверить наличие выделений из молочных желёз. Хотя бы одно из изменений, найденное при самообследовании, требует обязательного обращения к врачу.

Ещё раз хочу сказать о проблеме: без симптомов женщины не идут проверяться. А ведь рак сначала не болит.

Статья опубликована на сайте [«Аргументы и Факты»](#)