Автор: Исполнитель
12.10.2026 09:45 - Обновлено 12.10.2026 09:48

Рак молочной железы — одна из самых распространённых онкологических болезней у женщин, но при раннем выявлении излечима в большинстве случаев. Врач-онколог, маммолог, хирург высшей квалификационной категории, заведующая первым онкологическим отделением Свердловского областного онкодиспансера **Маргарита Магдалянова**
рассказала, какие симптомы нельзя игнорировать, с какого возраста начинать маммографию, кому стоит пройти генетическое тестирование и как образ жизни влияет на риск заболевания.



- Рак молочной железы, как и любая другая форма онкологического заболевания, представляет собой серьезную угрозу для здоровья и жизни. Каковы потенциальные риски и осложнения, связанные с данной патологией? И какие последствия рак может иметь для пациента?

- На сегодняшний день рак молочной железы является одной из онкологических локализаций, лечение которой демонстрирует высокую эффективность. Выживаемость

пациенток напрямую зависит от стадии заболевания: чем раньше диагностируется рак, тем выше вероятность длительной ремиссии. К сожалению, ранние стадии рака молочной железы часто протекают бессимптомно, что приводит к тому, что многие женщины обращаются за медицинской помощью на более поздних стадиях, когда опухоль достигает значительных размеров. Это, в свою очередь, увеличивает риск метастазирования и снижает шансы на успешное лечение. Согласно статистике, более 70% пациенток обращаются на ранних стадиях (I и II), однако около 30% случаев диагностируются на более поздних стадиях. Поэтому каждой женщине необходимо следить за изменениями в своем организме, чтобы обеспечить раннее выявление и лечение заболевания.

- Какие факторы влияют на развитие онкологии молочной железы? Кто в зоне риска?

- Женщины старше 55 лет находятся в группе повышенного риска. С возрастом увеличивается вероятность возникновения изменений в тканях молочной железы. Также это - генетические мутации в генах BRCA1 и BRCA2 значительно повышает риск развития рака молочной железы. Женщины с такими мутациями имеют более чем 50% вероятность заболеть в течение своей жизни. К факторам риска можно отнести избыточный вес и ожирение, сахарный диабет, употребление алкоголя, стресс и работу в ночные смены. Хронический стресс и работа в условиях нестандартного графика могут негативно влиять на гормональный баланс и общее состояние здоровья, что также может способствовать развитию рака. Хотя эти факторы могут значительно повышать риск, их влияние варьируется у разных женщин. Например, в отличие от курения, которое является четко установленным фактором риска для рака легких, для рака молочной железы мы еще не обладаем полным пониманием всех механизмов возникновения заболевания. Исследования продолжаются, и на сегодняшний день мы знаем не все аспекты, связанные с развитием рака молочной железы.

- **Насколько серьезную роль играет генетическая предрасположенность и кому стоит пройти генетическое тестирование?**

- Исследования показывают, что примерно 10% всех случаев рака имеют генетическую основу. Наличие близких родственников (матери, бабушки, тёти), страдающих от рака молочной железы, является важным сигналом для проведения генетического тестирования. В нашем диспансере мы предлагаем программу «Генетический паспорт», которая позволяет родственникам пациентов с установленными генетическими мутациями пройти бесплатное генетическое тестирование. Это помогает выявить

предрасположенность к раку и принять меры для раннего обнаружения. Женщины с известными генетическими мутациями должны проходить обследование вдвое чаще, чем женщины без таких мутаций. Это позволяет своевременно выявлять изменения и начинать лечение на ранних стадиях.

- Какие признаки или симптомы должны насторожить женщину и побудить её обратиться к врачу?

- В первую очередь это любая асимметрия молочных желез. Любые заметные изменения в форме или размере груди могут указывать на патологии и требуют консультации специалиста. Стоит обращать внимание на любые изменения в состоянии сосков, такие как втяжение, покраснение или изменение текстуры кожи вокруг соска. Наличие покраснения, отека, гиперемии или втяжения кожи молочной железы может быть признаком воспалительного процесса или опухолевого процесса. Любые новые или изменившиеся уплотнения в ткани молочной железы должны быть исследованы врачом. Это может быть признаком доброкачественного или злокачественного процесса. Увеличение или наличие опухолей в подмышечных лимфатических узлах может свидетельствовать о метастазах рака молочной железы. Самопроизвольные выделения, особенно если они кровянистые или имеют необычный цвет, являются серьёзным поводом для обращения к врачу.

- С какого возраста женщинам следует начинать проходить маммографию? И как часто женщинам необходимо проходить профилактические осмотры у маммолога? Существуют ли возрастные рекомендации по частоте обследований?

- На сегодняшний день у нас это четко регламентировано. Согласно современным рекомендациям, женщинам следует начинать проходить маммографию с 40 лет. Это связано с тем, что в этом возрасте увеличивается риск развития рака молочной железы, и маммография становится более эффективной для его выявления. В рамках программы диспансеризации здорового населения, женщины старше 40 лет имеют право на бесплатную маммографию раз в два года в рамках обязательного медицинского страхования (ОМС). Это обследование направлено на раннее выявление изменений в молочных железах. Женщины до 40 лет не охвачены программой скрининга. Однако они могут проходить регулярные осмотры у гинеколога, который при необходимости проведет осмотр молочных желез. В случае выявления любых аномалий или жалоб, гинеколог может направить пациентку на дополнительное обследование, включая маммографию. Маммография является безопасной процедурой с низкой лучевой нагрузкой. Современные технологии позволяют минимизировать риск для здоровья.

- Правда ли, что грудное вскармливание и рождение детей снижают риск развития рака молочной железы?

- Доказано, что грудное вскармливание и рождение детей могут незначительно снижать риск развития рака молочной железы. Дело в том, что физиологически женский организм предназначен для рождения и кормления детей, что подразумевает пребывание в состоянии беременности и лактации. В течение фертильного возраста, начиная с первой менструации и до менопаузы, женщины подвергаются ежемесячным гормональным изменениям. Частые беременности и грудное вскармливание могут уменьшить количество этих циклов, что, в свою очередь, снижает воздействие гормонов на молочную железу. Современные тенденции к снижению числа рождаемости (в среднем 1-3 ребенка за жизнь) приводят к тому, что ткани молочной железы подвергаются постоянному гормональному воздействию без периодов лактации. Это может способствовать повышению риска заболеваний молочной железы. Таким образом, рождение и кормление детей можно считать физиологически правильными и полезными для здоровья женщин.

- Могут ли гормональные контрацептивы или заместительная гормональная терапия повлиять на развитие рака молочной железы?

- На основании современных исследований, гормональные контрацептивы не увеличивают риск развития рака молочной железы. Особенно это касается современных микродозированных контрацептивов, которые считаются безопасными и не оказывают негативного влияния на здоровье в этом контексте. Что касается заместительной гормональной терапии (ЗГТ), то исследования показывают, что она не приводит к увеличению заболеваемости раком молочной железы. Однако важно отметить, что, если опухоль уже существует, гормоны могут способствовать более раннему проявлению заболевания.

- Может ли женщина обнаружить у себя рак, если будет осматривать себя самостоятельно? Как правильно проводить самообследование молочных желёз? На какие признаки нужно обратить особое внимание?

- Самообследование молочных желез является важной частью профилактики рака молочной железы. Оно помогает женщинам лучше понимать свое тело и выявлять изменения на ранних стадиях. Однако для того, чтобы быть эффективным,

самообследование должно проводиться регулярно и в соответствии с циклом. Его следует проводить ежемесячно, предпочтительно в первую половину менструального цикла. В этот период молочные железы менее отечные и болезненные, что облегчает процесс обследования. Осмотр можно проводить как в стоячем, так и в лежачем положении. Рекомендуется начинать с осмотра перед зеркалом, чтобы обратить внимание на симметрию и изменения кожи. Используйте подушечки четырех пальцев для ощупывания молочной железы. Двигайтесь по часовой стрелке, начиная от периферии и постепенно перемещаясь к центру. Обратите внимание на наличие уплотнений, болезненности или изменений в текстуре ткани. Также необходимо проходить обследование у врача-гинеколога не реже одного раза в год. Специалист может обучить правильной технике самообследования и помочь выявить возможные изменения.

- **Как образ жизни влияет на риск развития рака молочной железы?**

- Надо беречь себя и заботиться о своем здоровье. Доказано, что диета, богатая овощами, фруктами, цельными злаками и нежирными белками, может оказывать защитное действие. Важна и регулярная физическая активность. Умеренные аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание или йога, способствуют поддержанию здорового веса и улучшению общего состояния. Управление стрессом также имеет значение. Важно находить время для отдыха и восстановления, избегать перегрузок. А прохождение маммографии и других обследований, рекомендованных в рамках программы обязательного медицинского страхования, является существенным шагом для раннего выявления заболеваний.

- **Какие методы профилактики рака молочной железы существуют и какие рекомендации можно дать женщинам, чтобы снизить риск этого заболевания?**

- Для женщин с известными генетическими мутациями, такими как BRCA1 и BRCA2, наиболее эффективным методом профилактики является удаление молочной железы. Это решение должно приниматься совместно с врачом и с учетом всех рисков и преимуществ. А вообще снижение риска развития рака молочной железы возможно через активное управление образом жизни и регулярные медицинские обследования. Хотя причины возникновения этого заболевания до конца не изучены, соблюдение здоровых привычек и своевременное обращение за медицинской помощью могут существенно улучшить шансы на раннее выявление и успешное лечение.