

Рак молочной железы – один из самых распространенных типов онкологии среди женщин. По оценкам Страхового Дома ВСК почти каждое третье обращение по ДМС в связи с диагностированием злокачественных образований от женщин связано с РМЖ. Анна Солодухина, ведущий врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК рассказывает об основных методах выявления рака груди, а также дает советы для эффективной самодиагностики.

Ключевая опасность рака молочной железы заключается в том, что на ранних стадиях болезнь может никак не проявляться. Однако, именно на этом этапе лечить заболевание наиболее эффективно. Появление первых заметных признаков недуга – уплотнений, боли и т.д. – сигнализирует о прогрессировании онкологии.

Ключевым методом диагностики РМЖ является медицинский скрининг. Его цель — обнаружить рак молочной железы на самой ранней стадии до появления симптомов. Диагностика должна включать осмотр гинекологом, базовые анализы и маммографию. Женщины в возрасте 40-75 лет должны проходить обследование с периодичностью в один раз в два года. Результаты всегда оцениваются двумя врачами-рентгенологами, которые независимо друг от друга формируют заключение. Это позволяет повысить точность диагностики.

Менее эффективным, но доступным каждой женщине методом является самообследование. Проводить его стоит ежемесячно, на 5-6 день после начала менструации, а в период менопаузы в один и тот же день (любой) каждого месяца. Техника самообследования проста. Осмотрите область молочных желез и подмышечных впадин визуально, стоя у зеркала с опущенными и поднятыми вверх руками. Проведите пальпацию (ощупывание) молочной железы в положении стоя и лежа. Чтобы ничего не пропустить, мысленно разделите исследуемую область на квадраты затем пальпируйте каждый квадрат сверху вниз четырьмя пальцами.

Какие признаки по итогам самообследования должны насторожить:

Уплотнение или узел в груди или подмышечной впадине.

Изменение формы, размера или контура молочной железы.

Втяжение кожи или соска.

Выделения из соска, особенно кровянистые.

Покраснение, «лимонная корка» или язвы на коже.

По данным ВСК, на рак груди приходится порядка 28% от всех злокачественных новообразований, диагностированных у женщин в рамках ДМС. Стоимость лечения РМЖ зависит от нескольких факторов – стадии заболевания, выбранного медцентра. Например, в 2025 году самое дорогостоящее лечение пациентки ВСК по ДМС в российской клинике обошлось в 4,6 млн рублей. За лечение другой клиентки за рубежом ВСК оплатила 28,5 млн рублей.

«Обнаружение любого из перечисленных симптомов – повод для немедленного обращения к специалисту. Многие женщины откладывают визит к врачу из-за страха услышать диагноз или обнаружить проблему. Это самая опасная тактика. Методы профилактики РМЖ – укрепление вашего здоровья и отказ от вредных привычек. Прежде всего, низкая физическая активность увеличивает риск рака груди. Это один из самых значимых факторов. Клинические исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом являются профилактикой РМЖ, независимо от веса женщины и наличия менопаузы. Также важно отказаться от вредных привычек. Употребление табака и спиртных напитков повышает риски РМЖ. И конечно стоит следить за питанием и весом. Избыток красного мяса, полуфабрикатов, насыщенных жиров и сладкого в рационе вредны для женского организма. А избыточный вес особенно опасен для женщин в постменопаузе», — отметила Анна Солодухина, ведущий врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования