

КОГДА ЗАБОТА О СЕБЕ

«РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ». ДЛЯ МНОГИХ ЭТО ЗВУЧИТ, КАК ЗАВЕДОМЫЙ ПРИГОВОР, И, К СОЖАЛЕНИЮ, ЖЕНЩИНЫ ТАК БОЯТСЯ ЭТОГО ДИАГНОЗА, ЧТО УПУСКАЮТ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ И РАНнюю ДИАГНОСТИКУ. МЕЖДУ ТЕМ ВРАЧИ НЕ УСТАЮТ ПОВТОРЯТЬ: ПРОСТОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ РАЗ В ДВА ГОДА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНАРУЖИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ НА РАННЕЙ СТАДИИ, И ЖИТЕЛЬНИЦАМ СТОЛИЦЫ ОНО ДОСТУПНО СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО. СЕГОДНЯ МЫ РАЗГОВАРИВАЕМ С ВРАЧОМ-ОНКОЛОГОМ, МУЛЬТИМОДАЛЬНЫМ ДИАГНОСТОМ ВЕРОЙ ДИДЕНКО, О ТОМ, КАК СНИЗИТЬ РИСК ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, А ГЛАВНОЕ – КАК ГОРОД ПОМОГАЕТ ТЕМ, КОМУ ПОСТАВЛЕН ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ ДИАГНОЗ.



ВЕРА ДИДЕНКО

заведующая отделением диагностики и лечения заболеваний молочной железы и репродуктивной системы №2, врач-онколог, мультимодальный диагност Онкологического центра №1 больницы им. С.С. Юдина

– Мы много читаем, что в последние годы прогресс в сфере лечения рака молочной железы

на ранних стадиях дает очень хороший прогноз. Это правда?

– Да, действительно, при выявлении рака молочной железы на 0–1 стадии 20-летняя выживаемость пациентов составляет ~98–100 %.

Чем раньше мы выявляем опухоль, тем выше вероятность долгой и стойкой ремиссии для пациента, а также менее тяжелое и длительное лечение.

Чаще всего, при ранней стадии, есть возможность провести органосохранное лечение и обеспечить психологический комфорт женщине, не лишая ее молочной железы.

– С какого возраста вы рекомендуете делать маммографию? Как часто?

– Профилактическую маммографию рекомендуется проходить с 40 лет 1 раз в 2 года.

– Есть ли дополнительные факторы риска? Наследственность, образ жизни, наличие или отсутствие детей?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ МАММОГРАФИЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОХОДИТЬ С 40 ЛЕТ 1 РАЗ В 2 ГОДА.





СПАСАЕТ ЖИЗНЬ



ЮЛИЯ КУЛАКОВА

Супервизор и руководитель Московской службы онкопсихологов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Юлия Кулакова по нашей просьбе дает совет, как перебороть страх перед обследованием и как настроить себя и близких на победу, если поставлен диагноз.

СТРАХ ПЕРЕД ДИАГНОЗОМ: КАК НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ ПРОВЕРИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЛЕЧИТЬСЯ

Страх перед маммографией и возможным диагнозом – это абсолютно естественно. Важно, чтобы он стал вашим союзником, сигналом к действию, а не барьером, который приводит к бездействию. Помните: промедление – главный враг. Ранняя диагностика повышает шансы на полное выздоровление.

КАК РЕШИТЬСЯ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ

Сфокусируйтесь на цели – заботе о себе. Маммография это быстрая и малозатратная процедура, а не приговор. Найдите внутренний ресурс: попросите близкого пойти с вами, используйте дыхательные практики для снижения тревоги. Не оставайтесь наедине со страхом – поговорите с тем, кому доверяете или обратитесь к психологу.

УСЛЫШАЛИ ДИАГНОЗ: КАК СОБРАТЬСЯ С СИЛАМИ

Позвольте себе прожить все эмоции – шок, гнев, отчаяние. Дайте себе право на эти чувства, но не застревайте в них. Осознайте: рак – это болезнь, которая требует современного лечения. Обращение к народной медицине вместо доказательных методов является опасной потерей времени. Разбейте весь путь на небольшие этапы: сегодня – узнать больше о лечении, завтра – выбрать врача. Не пытайтесь объять необъятное. Подключайте близких, ищите поддержку в группах и у онкопсихологов. Вы не одни.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО

Если ваш родственник оттягивает визит к врачу, проявите эмпатию. Выслушайте его страхи без осуждения. Помогите ему увидеть, что обследование – это акт заботы о себе и своих близких. Предложите практическую помощь: записаться на прием и составить компанию.

ЕСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** по раку молочной железы и яичников у близких родственников по женской линии;
- **ОБЛУЧЕНИЕ ГРУДНОЙ СТЕНКИ** в молодом возрасте;
- **ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОРМОНОЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ** (ГЗТ) в возрасте старше 55 лет;
- **БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ КОК;**
- **ОТКАЗ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ**, родов и грудного вскармливания;
- **ОБРАЗ ЖИЗНИ** (малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь, неправильное питание и т.п.).



ния и, по результатам, пациент направляется на онкологический консилиум. В среднем реализация клиентского пути по ЗНО молочной железы занимает от 14–21 дня и 3 очных визита к онкологу.

– Насколько в последние годы москвички стали ответственнее относиться к профилактике рака молочной железы?

– Женщины стали более информированы и понимают важность прохождения профилактических обследований молочных желез.

– Это бесплатно?

– Да, для москвичей прохождение профилактических обследований молочных желез осуществляется бесплатно по полису ОМС.

– Как записаться на маммографию?

– Для этого необходимо обратиться в поликлинику к участковому терапевту или к врачу-гинекологу женской консультации и, если профилактическая маммография показана по срокам прохождения и возрасту, то вам выпишут необходимое направление на исследование.

ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС

– Что происходит, если обследование показывает наличие опухоли? Как строится дальше лечение?

– При подозрении на рак, по данным УЗИ и/или маммографии пациент в трехдневный срок записывается на прием онколога в Центр амбулаторной онкологической помощи. На первом приеме проводится осмотр, УЗИ молочных желез и выполнение трепан-биопсии, если она показана, а далее пациент приходит за результатом очно, если диагноз злокачественного образования подтвержден. Если злокачественная опухоль не подтвердилось, то результат пациенту сообщается через телемедицинскую консультацию. При подтверждении диагноза на втором приеме пациенту назначаются все обследования для установления полной стадии заболевания.