

For “Should You Start Breast Cancer Screenings at Age 40 or 45?” in English, see can-ah-78062.

# Нужно ли в возрасте 40 – 45 лет начинать скрининги на рак молочной железы?

## Рак молочной железы и маммограммы

При раке молочной железы происходит бесконтрольный рост клеток молочной железы. Рак молочной железы – второй по распространенности вид рака у женщин.

Скрининг (маммография) на рак молочной железы используется для обнаружения рака молочной железы. Теперь постепенно переходят от двумерной (2-D) маммографии к трехмерной (3-D). При трехмерной маммографии (так называемом томосинтезе молочных желез) получают изображения более высокого качества при низкой дозе рентгеновского облучения.

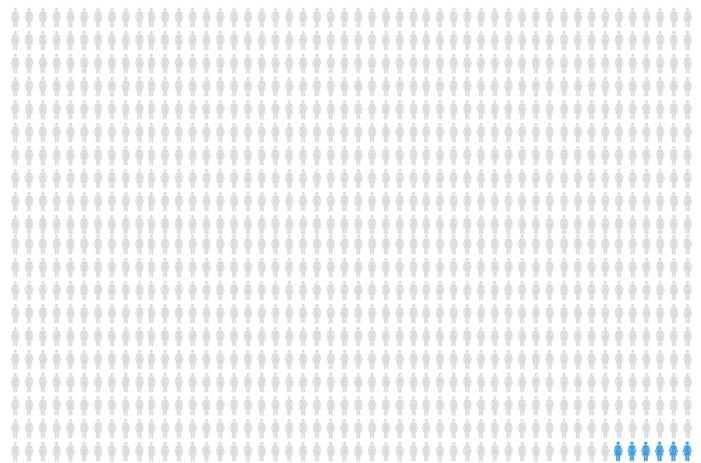
Трехмерная маммография:

- чаще выявляет рак
- снижает вероятность дополнительных тестов, что означает:
  - меньше «ложно-положительных» результатов (т. е. результатов о патологии, не являющейся раковой)
  - меньше инвазивных процедур тестирования, таких как биопсия или оперативное вмешательство
- обеспечивает более детальные изображения при высокой плотности молочной железы или при наличии имплантатов.

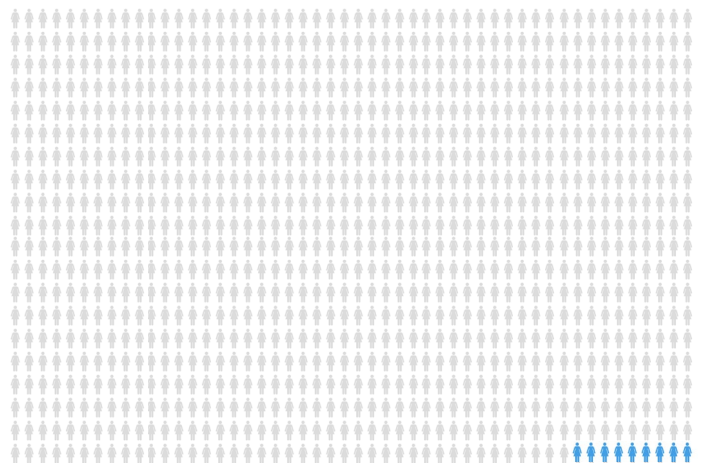
Для маммографии молочную железу сжимают между двумя панелями на несколько секунд, чтобы, используя рентгеновские лучи, получить четкое изображение ткани молочной железы. Делают не меньше 2 изображений каждой молочной железы. Процедура занимает примерно 20 минут.

## Риск развития рака молочной железы

Возраст 40 – 44 года



Возраст 45 – 49 лет



- Примерно у 6 из 1000 женщин в возрасте 40 – 44 года разовьется рак молочной железы.
- Примерно у 9 из 1000 женщин в возрасте 45 – 49 лет разовьется рак молочной железы.

Это означает, что риск развития рака молочной железы ниже в возрасте 40 – 44 года и выше в возрасте 45 – 49 лет.

## График скринингов

Вы сами решите, когда начать делать маммограммы для скрининга на рак молочной железы. Нужно учесть следующее:

- польза и риски маммографии
- риск развития рака молочной железы у вас
- ваши ценности и предпочтения.

Вы вместе с лечащим медицинским специалистом примете решение, когда делать маммограммы.

## График скринингов на рак молочной железы для женщин со средним риском рака молочной железы

Рекомендации Allina Health для скрининговой маммографии основаны на рекомендациях Американского онкологического общества (American Cancer Society) 2015 года:

- **Возраст от 40 до 44 лет:** Подумайте о том, чтобы проходить маммографию ежегодно, основываясь на вашем обсуждении с лечащим медицинским специалистом. Во время такого обсуждения лечащий специалист объяснит вам пользу и вред скринингов.
- **Возраст от 40 до 44 лет:** Маммограмма каждый год.
- **Возраст 55 лет и старше:** Маммограмма каждый год или переход на маммограмму каждые 2 года. Если вы здоровы, продолжайте делать маммограммы.

Лечащий врач может порекомендовать другой график, если **риск рака молочной железы у вас выше среднего**.

## Польза и риски маммографии

### Польза

- Маммограммы помогают обнаружить рак молочной железы на ранних стадиях. Благодаря этому:
  - возможен больший выбор методов лечения
  - увеличивается вероятность выживания. Данные свидетельствуют, что маммография является единственным скрининговым тестом, который увеличивает возможность выживания при раке молочной железы.

### Риски

- Во время и после маммографии вы можете испытывать кратковременный дискомфорт, болезненность или большую чувствительность молочных желез.
- Маммография может обнаружить образование, похожее на раковое, но которое раком не является. Одной из 12 женщин потребуется дополнительная маммография или процедура для

## Важно

Лечащий медицинский специалист должен знать об обнаруженных вами изменениях в молочных железах. В частности:

- узел или уплотнение в молочной железе или в подмышечной впадине
- ямочка на коже груди или втянутый вовнутрь сосок
- изменение размера или внешнего вида одной из молочных желез
- выделения из соска, не связанные с грудным вскармливанием.

## Медицинское страхование

Большинство страховых компаний покрывает маммографию.

Рекомендация лечащего медицинского специалиста по использованию этого теста не гарантирует покрытия страховой компанией.

Позвоните в свою страховую компанию и узнайте, покрывается ли маммография по вашему плану и сколько вы будете должны доплачивать сами. Номер телефона есть на вашей членской карточке.

Бесплатная или недорогая маммография доступна для женщин с очень ограниченным страховым покрытием или без страховки. Более подробную информацию можно получить, позвонив в Американское онкологическое общество (American Cancer Society) по телефону 1-800-227-2345.

подтверждения того, что у нее нет рака. Такой результат считается ложно-положительным.

Позвоните в свою страховую компанию и спросите, нужно ли вам будет доплачивать за такое дополнительное тестирование, и сколько именно.

- При маммографии может быть обнаружен рак молочной железы, который не вызывает проблем со здоровьем. Вы пройдете противораковое лечение, в котором вы не нуждаетесь. Это называют гипердиагностикой. Никакой единственный тест не может обеспечить точного заключения о том, вызовет ли рак молочной железы проблемы со здоровьем. Поэтому неизвестно, как часто возникает гипердиагностика. Исследования показали, что это бывает редко.

## Риски развития рака молочной железы

Существуют риски, увеличивающие вероятность заболевания раком молочной железы. Некоторые из них вы можете контролировать, но некоторые вы контролировать не можете. Отметьте галочкой в таблице справа каждый риск, который относится к вам.

Обсудите с лечащим медицинским специалистом уровень риска у вас.

	Риски развития рака молочной железы	Примечания
<input type="checkbox"/>	женщина	Это два из самых больших рисков развития рака молочной железы. Большинство раков молочной железы возникает у женщин, у которых нет других рисков.  Риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом.
<input type="checkbox"/>	возраст 40 лет или старше	
<input type="checkbox"/>	рак молочной железы в семье (мать, бабушка, тетка, сестра)	Это увеличивает риск развития рака молочной железы.
<input type="checkbox"/>	у члена (членов) вашей семьи развился рак молочной железы в возрасте до 40 лет	Сообщите лечащему медицинскому специалисту возраст, когда ваша близкая родственница узнала, что у нее рак молочной железы.
<input type="checkbox"/>	плотные молочные железы	Плотность молочной железы определяют по тому, насколько темная или светлая ткань молочной железы на маммограмме. Если у вас плотная молочная железа, то риск рака несколько выше.
<input type="checkbox"/>	прошла облучение молочной железы	Это увеличивает риск развития рака молочной железы.
<input type="checkbox"/>	лишний вес	Индекс массы тела 30 или выше связан с повышенным риском развития рака молочной железы. Чтобы узнать свой индекс массы тела, можно пойти на сайт <a href="http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi">cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi</a> .

**Важно:** Если у вас уровень риска рака молочной железы выше среднего, то лечащий медицинский специалист может рекомендовать график скринингов, отличающийся от графика на странице 1.

## Сравнивая мои возможности

Отметьте галочкой то, что вы предпочитаете.

	Важно для моего решения	Не очень важно для моего решения	Мои предпочтения
<p><b>Ложно-положительные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— У более молодых женщин чаще бывают ложно-положительные результаты</li> <li>— Вам может потребоваться еще одна маммограмма или процедура для подтверждения, что нет рака.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<p><b>Гипердиагностика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Если начать скрининговые маммографии в возрасте 40 или 45 лет, то это не повлияет на редко случающуюся гипердиагностику.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<p><b>Плотные молочные железы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— У более молодых женщин ткань молочных желез более плотная. Это может затруднить выявление рака молочной железы.</li> <li>— Вам может понадобиться еще одна маммограмма, чтобы более подробно изучить молочную железу, если в первой маммограмме была обнаружена подозрительная область.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<p><b>Прошла облучение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Нет научных данных о риске развития рака молочной железы, связанного со скрининговой маммографией.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<p><b>Раннее обнаружение и лечение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Чем раньше обнаружен рак молочной железы, тем выше вероятность выживания.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<p><b>Рак молочной железы в семье:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Если рак молочной железы был у матери, сестры или бабушки, то есть смысл начать скрининги с 40 лет.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45