

# Що потрібно знати про скринінг на рак молочної залози

## Що таке рак молочної залози?

Рак молочної залози — це рак, який розвивається у грудях. Він починається в клітинах, що вистилають протоки (канали, якими проходить молоко) або часточки (залозисті структури, що виробляють молоко), і є одним із найпоширеніших видів раку в Онтаріо.

## Що таке скринінг на рак молочної залози?

Скринінг на рак — це обстеження для людей, схильних до ризику захворювання на рак, які не мають симптомів і загалом почуваються добре. Програма скринінгу на рак молочної залози в Онтаріо (OBSP) — це загальнопровінційна програма скринінгу, спрямована на зниження смертності від раку молочної залози шляхом проведення регулярного скринінгу.

- вони не мають симптомів раку молочної залози;
- вони не хворіли на рак молочної залози;
- у них не було двосторонньої мастектомії (операції з видалення обох молочних залоз);
- вони не проходили скринінгову мамографію протягом останніх 11 місяців;
- вони є трансжінками й приймали фемінізуючі гормони не менше ніж 5 років поспіль.

## Потенційні переваги скринінгу на рак молочної залози

Регулярний скринінг на рак молочної залози за допомогою мамографії (різновиду рентгенівського дослідження) дозволяє виявити рак на ранній стадії, коли лікування може бути ефективнішим і менш інтенсивним або інвазивним (його легше переносити). Регулярний скринінг також зменшує ймовірність смерті від раку молочної залози.

## Кому слід проходити скринінг?

Жінки, бердаші, трансгендери та небінарні люди віком від 40 до 74 років мають право брати участь у програмі OBSP, якщо:

### Середній рівень ризику для людей віком від 40 до 74 років

Більшість людей цієї вікової групи, які мають право брати участь у програмі OBSP, можуть проходити мамографію кожні 2 роки.

Якщо вам від 40 до 49 років, рекомендується прийняти поінформоване рішення щодо того, чи підходить вам скринінг на рак молочної залози. Як правило, у людей вашої вікової групи ризик захворіти на рак молочної залози нижчий, ніж у людей віком від 50 до 74 років. Зверніться до свого сімейного лікаря, практичної медсестри або зателефонуйте до служби Health811, щоб прийняти рішення щодо проходження скринінгу.



### Чи маєте ви право на участь у програмі OBSP для людей із високим рівнем ризику?

Ви можете мати право на участь у програмі OBSP для людей із високим рівнем ризику, якщо вам від 30 до 69 років і у вас є певні зміни в генах (наприклад, BRCA1, BRCA2), підвищений ризик захворіти на рак молочної залози на підставі вашого сімейного чи особистого анамнезу або якщо ви проходили променеву терапію грудної клітки. Щоб отримати додаткову інформацію, зверніться до свого сімейного лікаря або практичної медсестри чи відвідайте вебсайт [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](https://ontariohealth.ca/cancer-care-ontario).

**Увага!** Зверніться до свого сімейного лікаря або практичної медсестри, якщо ви помітили будь-які зміни в грудях (наприклад, ущільнення чи почервоніння, які не минають) або зміни в сосках. Крім того, під час вагітності та грудного вигодовування симптоми раку молочної залози можуть залишатися непоміченими або здаватися незначними, тож важливо їх не ігнорувати. Зміни в грудях не завжди спричинені раком, але за їх появи слід якнайшвидше звернутися до лікаря.

### Як пройти маммографію?

Зверніться до відділення OBSP, щоб пройти маммографію. Щоб знайти відділення, зателефонуйте за номером 1-800-668-9304 або відвідайте вебсайт [ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](https://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations)

Маммографія — це безпечна та безкоштовна процедура, яку можна пройти без направлення від сімейного лікаря або практичної медсестри.

### Що відбувається під час маммографії?

Маммографія — це обстеження, під час якого для отримання зображень (мамограм) тканини молочної залози використовують рентгенівські промені.

- Технік-радіолог (фахівець, який пройшов навчання з проведення маммографії) по черзі помістить груди в маммограф.
- Пластмасова пластина повільно опуститься, притискаючи й утримуючи тканину молочної залози на місці. Упродовж кількох секунд відчуватиметься певний тиск, який не зашкодить тканині.
- Зазвичай маммографія триває близько 15 хвилин.

### Що відбувається після маммографії?

Якщо ваш результат нормальний, ви отримаєте лист поштою. У цьому листі також буде зазначено, коли вам потрібно пройти повторне обстеження.

Якщо ваш результат аномальний, це не обов'язково означає, що у вас є рак молочної залози, але свідчить про необхідність додаткових обстежень. Ваш сімейний лікар або практична медсестра отримають інформацію від вашого відділення OBSP і допоможуть вам записатися на додаткові обстеження. Якщо у вас немає сімейного лікаря або практичної медсестри, вас направлять до фахівця, який допоможе здійснити подальші кроки.

### Маммографія не дає стовідсоткових результатів

Ви можете отримати аномальний результат, навіть якщо у вас немає раку. Це називається хибнопозитивним результатом. Хибнопозитивні результати можуть призвести до непотрібних обстежень, зокрема біопсія (взяття невеликого зразка тканини).

Маммографія може не виявити рак. Це називається хибнонегативним результатом. Хибнонегативні результати можуть призвести до затримки лікування. Маммографія також може виявити рак, який інакше не спричинив би проблем зі здоров'ям. Це називається гіпердіагностикою. Гіпердіагностика може призвести до непотрібної операції чи лікування.



## Як я можу зменшити ризик розвитку раку молочної залози?

Деякі фактори ризику, які можуть підвищити ймовірність захворювання, змінити неможливо. До них належать вік, зріст, генетична схильність, щільні груди та гормональні зміни протягом життя (наприклад, ранній початок менструації або пізніший наступ менопаузи). Але ви можете дотримуватися чотирьох рекомендацій, щоб знизити ризик розвитку раку молочної залози:

- уникайте вживання алкоголю або зменште його споживання;
- киньте курити або не починайте;
- будьте фізично активними щодня;
- уникайте збільшення ваги в дорослому віці.

Щоб отримати додаткову інформацію про скринінг на рак молочної залози, відвідайте вебсайт [ontariohealth.ca/breast](https://ontariohealth.ca/breast)

