

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

# Следует ли начинать скрининг рака молочной железы (маммографию) в возрасте 40 или 45 лет?

## Рак молочной железы и маммограммы

Рак молочной железы — это заболевание, при котором клетки молочной железы бесконтрольно разрастаются. (Эту часть тела также называют грудью.)

Маммография — это снимок молочной железы, полученный с помощью низкодозовой цифровой рентгенографии. Для него используется очень низкая доза облучения, необходимая для получения изображения тканей 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:

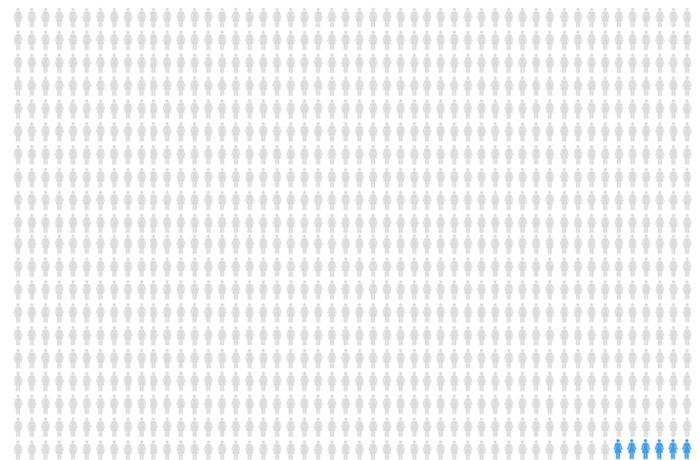
- чаще выявляет рак
- снижает вероятность дополнительных тестов, что означает:
  - меньше «ложно-положительных» результатов (т. е. результатов о патологии, не являющейся раковой)
  - меньше инвазивных процедур тестирования, таких как биопсия или оперативное вмешательство
- обеспечивает более детальные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

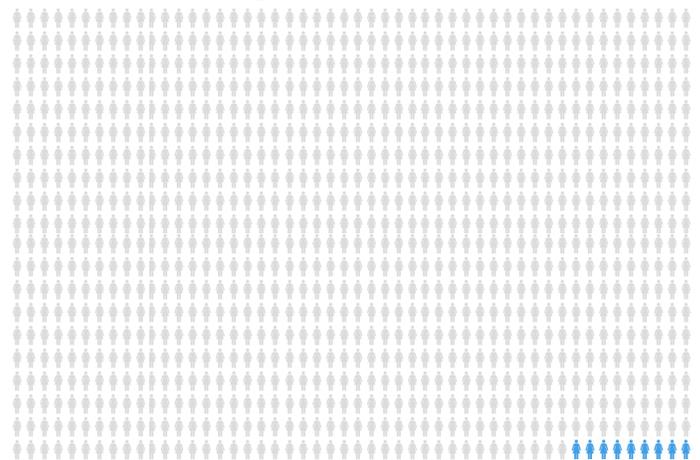
Риск развития рака молочной железы ниже в возрасте 40–44 лет и выше в возрасте 45–49 лет.

### Возраст от 40 до 44 лет



Около 6 из 1000 женщин\* в возрасте от 40 до 44 лет заболевают раком молочной железы.

### Возраст от 45 до 49 лет



Около 9 из 1000 женщин\* в возрасте от 45 до 49 лет заболевают раком молочной железы.

\*пацинты женского пола при рождении

## График скринингов

В каком возрасте начинать делать маммографию — личное решение каждого. 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. В ходе этой процедуры вам объяснят пользу и вред скрининга.
- **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.

## Важно

Сообщите своему врачу, если вы заметили следующие изменения в своих молочных железах:

- 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.



**Маммограф сожмет вашу грудь между двумя панелями на несколько секунд, чтобы рентген смог получить четкое изображение ткани молочной железы.**

- Маммография может обнаружить образование, похожее на раковое, но которое раком не является. Каждой 12-й женщине требуется дополнительная маммография или процедура для 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

Определенные риски увеличивают ваши шансы заболеть раком молочной железы. Некоторые риски вы можете контролировать, а другие находятся вне вашего контроля.

Отметьте в таблице (справа) каждый риск, который имеет к вам отношение.

**Важно:** Если у вас риск рака молочной железы выше среднего, ваш лечащий врач может порекомендовать график скрининга, отличающийся от указанного на странице 2.

	Риски развития рака молочной железы	Примечания
<input type="checkbox"/>	пациенты женского пола при рождении	Это два из самых больших рисков развития рака молочной железы.
<input type="checkbox"/>	возраст 40 лет или старше	Большинство всех случаев рака молочной железы возникает среди женщин (пациентов женского пола при рождении), у которых нет других рисков.  Риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом.
<input type="checkbox"/>	семейный анамнез рака молочной железы (у матери, бабушки, тети, сестры, брата или дяди)	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 своему врачу, в каком возрасте члену(-ам) вашей семьи стало известно, что у них 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 (ИМТ) 30 или выше связан с повышенным риском рака.

Поговорите со своим врачом о вашем уровне риска.

## Медицинская страховка

Большинство страховых компаний покрывает расходы на маммографию. Рекомендация вашего лечащего врача не гарантирует покрытие со стороны вашей страховой компании.

Позвоните в свою страховую компанию, чтобы узнать, покрывает ли ваш план маммографию и сколько вы должны заплатить (из собственных средств).

Позвоните в Американское онкологическое общество по телефону 1-800-227-2345, чтобы узнать о бесплатных и недорогих маммограммах, если вашей страховки недостаточно или вы ее не имеете.

## Сравнивая мои возможности

Проверьте свои предпочтения по каждому пункту и решите, что для вас важнее всего. Это может помочь вам принять решение о том, в каком возрасте начинать маммографический скрининг.

	Важно для моего решения	Не очень важно для моего решения	Мои предпочтения
<b>Ложно-положительные результаты:</b>  — У более молодых женщин чаще бывают ложно-положительные результаты  — Вам может потребоваться еще одна маммограмма или процедура для подтверждения, что нет рака.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<b>Гипердиагностика:</b>  — Если начать скрининговые маммографии в возрасте 40 или 45 лет, то это не повлияет на редко случающуюся гипердиагностику.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<b>Плотные молочные железы:</b>  — У более молодых женщин ткань молочных желез более плотная. Это может затруднить выявление рака молочной железы.  — Вам может понадобиться еще одна маммограмма, чтобы более подробно изучить молочную железу, если в первой маммограмме была обнаружена подозрительная область.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<b>Прошла облучение:</b>  — Нет научных данных о риске развития рака молочной железы, связанного со скрининговой маммографией.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<b>Раннее обнаружение и лечение:</b>  — Чем раньше обнаружен рак молочной железы, тем выше вероятность выживания.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45
<b>Рак молочной железы в семье:</b>  — Если у вас есть мать, сестра, бабушка, брат или дядя, у которых был рак молочной железы, возможно, вам следует начать скрининг в возрасте 40 лет.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> возраст 40 <input type="checkbox"/> возраст 45