



**Концепция Национальной программы
«Предупредить проще, чем исправить»,
приуроченной к Всемирному Дню осведомлённости о раке молочной железы
(5- 15 октября)**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения в регионах республики проводится декадник, приуроченный к Всемирному Дню осведомлённости о раке молочной железы.

Актуальность

Онкологические заболевания являются одной из основных причин заболеваемости и смертности в мире, ожидается, что в ближайшие 20 лет число новых заболевших возрастет примерно на 70%. Рак молочной железы (РМЖ) – злокачественное новообразование в области груди, которое представляет серьезную медицинскую и социальную проблему.

Среди всех онкологических заболеваний рак молочной железы занимает лидирующие позиции. По данным Американского Онкологического Общества ежегодно в мире диагностируется 1,3 миллионов новых случаев рака молочной железы, примерно 400 000 случаев заканчиваются трагическим исходом. РМЖ занимает одно из первых мест среди причин смерти женского населения в возрасте от 32 до 54 лет.

Распространенность патологии высока практически во всех развитых странах. Максимальные значения заболеваемости зарегистрированы в Австралии, Швейцарии, минимальные – в Китае и Японии. В структуре онкологических заболеваний женщин рак молочной железы занимает первое место — 19,3%. Смертность женщин от рака молочной железы стоит на третьем месте после болезней системы кровообращения и несчастных случаев, отравлений и травм и на первом месте — в структуре женской смертности от онкологических заболеваний — 16,3%. Риск возникновения патологии увеличивается с возрастом, большая часть пациентов (77%) старше 50 лет, на долю молодых девушек приходится 0,3%.

В Казахстане рак молочной железы также является ведущей онкологической патологией и занимает первое место по показателям заболеваемости и пятое место смертности среди злокачественных заболеваний у женщин. За последние 10 лет РМЖ в стране стремительно вырвался на первое место. По данным Казахского НИИ онкологии и радиологии, ежегодно от злокачественных новообразований молочной железы в РК умирают до 1400 женщин, у более четырех тысяч женщин ежегодно впервые диагностируется рак груди. Несмотря на то, что этот вид рака находится в зоне визуальной доступности, а также очевидны успехи в лечении и улучшении качества диагностики, смертность от РМЖ остается высокой.

Установлены факторы, который повышают риск возникновения этого заболевания:

- раннее начало менструации (до 13 лет увеличивает риск формирования опухоли в 2 раза) или позднее наступление менопаузы (после 54 лет также приводит к росту заболеваемости в 4 раза);
- повышенный уровень женских половых гормонов эстрогенов;
- прерывания беременности;

(гинекологов или маммологов) имеют более высокий уровень знаний в вопросах профилактики рака молочной железы. Многомерный анализ показал, что необходимо повышать уровень информированности о раке молочной железы среди молодых женщин путем усиления и повышения эффективности информационно-образовательных мероприятий на различных уровнях системы здравоохранения и других ведомств. В числе практических рекомендаций предлагается:

- ввести мониторинг уровня санитарной грамотности женщин по профилактике РМЖ один раз в два года с использованием анкеты с учётом возрастных периодов жизни женщин;

- увеличить проведение информационных и образовательных программ среди молодёжи и женщин 30-60 лет по профилактике РМЖ;

- обеспечить достаточное развитие и эффективное использование внутри- и межстрановых информационно-коммуникационных связей для передачи и обмена данными, обеспечение их доступности для населения;

- принять меры по широкому вовлечению профессиональных медицинских обществ в процессы ИКТ для передачи информации относительно здоровья и предупреждения РМЖ;

- обеспечить развитие и вовлечение частных теле- и интернет-коммуникационных компаний, для создания и проведения правильной политики в отношении формирования здоровья, обеспечения грамотности в вопросах здоровья и лечения болезней, их доступность для населения;

- способствовать развитию электронного здравоохранения как хорошей начальной (стартовой) площадки для обмена и распространения медицинской информации с целью продвижения и укрепления здоровья, профилактики и контроля РМЖ.

Цель программы

Основной целью Национальной программы «Предупредить проще, чем исправить», приуроченной к Всемирному Дню осведомленности о раке молочной железы (21 октября) является предупреждение развития болезни и своевременное выявление и лечение новообразований, формирование у населения правил поведения, исключаящих факторы риска рака молочной железы, повышение осведомленности населения по профилактике рака молочной железы.

Задачи программы

- Создание информационного поля для формирования активного и здорового образа жизни среди населения, профилактики рака молочной железы и поведенческих факторов риска.

- Формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), городских и областных управлений здравоохранения на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК:

- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

же приготавливать на пару. Согласно утверждениям ученых, крестоцветные овощи являются источниками индолов, способных выводить из организма эстроген. Кроме того они обладают возможностью перерабатывать канцерогенные формы эстрогена в те виды, которые могут наоборот защитить от рака.

Отличный эффект для профилактики рака груди дают также жирные кислоты Омега-3, которые присутствуют в жирной рыбе (тунце, палтусе, сардине, треске и пр.). Их стоит есть как минимум три раза в неделю. В качестве альтернативы рыбе можно применять капсулы рыбьего жира – по два-десять грамм в сутки. Кроме всего прочего, для предупреждения рака груди стоит систематически употреблять чеснок, лук, лук-порей. Так чеснок имеет в своем составе довольно много селена, способного стимулировать выработку белых клеток крови и провоцирующего гибель раковых клеток.

Антиоксиданты – это вещества, способные нейтрализовывать агрессивные свободные радикалы, они помогают предупредить рак. Считается, что огромное количество антиоксидантов содержится в зеленом чае. Для достижения положительного эффекта его стоит пить три-пять раз на день. Также значительное количество антиоксидантов содержится в нерафинированном растительном масле. Его принимают либо само по себе, либо добавляют в разные готовые блюда, в овощные салаты. Именно овощи и фрукты являются одними из лидирующих продуктов по содержанию антиоксидантов. Так помидоры являются источником ликопина, который способен нейтрализовать агрессию свободных радикалов. Также в них содержится такой известный антиоксидант, как аскорбиновая кислота. Огромное количество антиоксидантов содержится в сливе, также значимое число таких веществ присутствует в фасоли, разных орешках и специях. Необходимо категорически отказаться от табакокурения и алкоголя. Важно регулярно выполнять физические упражнения, не менее 5 дней в неделю (оптимальны ходьба и плавание), по меньшей мере, по 30 мин. Необходимо соблюдать режим сна и быть стрессоустойчивыми, так как, хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, являются причиной развития рака молочной железы в целом.

Вопросы. Ответы. Обратная связь.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Проведение в организациях образования физкультурно-оздоровительных акций, эстафет, велопробегов, флеш-мобов, кроссов под девизом «Предупредить проще, чем исправить» для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования с участием медицинских специалистов, представителей волонтерских движений, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни и молодежных центров здоровья.

Сценарии организации и проведения мероприятия.

Информировать участников заранее. Единовременное количество участников – до 15 человек. Подготовить комплекс простых понятных упражнений и соответствующую музыку. Организовать фото и видеосъемку, и привлечение прессы. Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайте. Разместить информацию о своей физической активности, или своей группы на личных страницах, страницах учебных заведений в Интернете, сообщения и посты в соц. сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). с хештегом # предупредитьракмолочнойжелезы. Во время организации и проведения мероприятия – соблюдать все меры безопасности против COVID-19.

б) Проведение тематических вебинаров на тему: «Всемирный День осведомлённости о раке молочной железы» в организациях образования для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, с участием медицинских специалистов, представителей НПО, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни.

ребенка грудью, различные физиологические изменения в организме, в частности, тот же климакс. Особый риск возникает при раннем начале менструаций и позднем их окончании, а также в том случае, если у женщин имелись родственницы, болевшие этим недугом. Также во время самообследования следует обращать внимание на: форму соска; появление «ямочек» на коже при подъеме рук над головой; изменение формы груди; изменение структуры молочной железы на ощупь; постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез; появление кровянистых выделений из соска; увеличение лимфатических узлов под мышкой. Несмотря на то, что рак молочной железы относится к визуальным формам заболевания благодаря возможности его осмотра и пальпации, желательно установление диагноза в доклинической стадии, которая длится 8—9 лет, при помощи маммографического контроля всех женщин старше 30 лет. Причем в первую очередь должны обследоваться те, кто входит в уже названные группы риска.

Чтобы не допустить развития опухоли, своевременно обратиться к специалисту, каждая женщина должна владеть навыками самообследования. Его необходимо проводить ежемесячно. Вот несколько рекомендаций:

1. Рассмотрите свою грудь перед зеркалом с поднятыми и опущенными руками. Одна немного больше другой? Это нормально. Положите руки на бедра и наклоняйтесь вперед, напрягая и расслабляя мышцы. Стала ли одна грудь заметно больше? Изменилась ли ее поверхность? Есть ли на коже углубления?
2. Сложите вместе кончики указательного, среднего и безымянного пальцев и производите вращательные движения с нажимом на грудь (правая рука исследует левую грудь и наоборот). Сделайте три маленьких круга, с каждым разом усиливая нажим: вы почувствуете разные слои ткани и сможете ощутить узел, если он есть.
3. Приложите пальцы чуть дальше от узла и повторите круговые движения, сантиметр за сантиметром прощупайте всю грудь параллельными и вертикальными ходами. От ключицы до подгрудья, от наружной стороны груди на продолжении подмышечной впадины до середины грудной клетки. Не забудьте о подмышечных лимфатических железах!
4. Лягте на бок на удобную подстилку, согните ноги и поворачивайте плечи в положение на спину, пока «верхняя» грудь как бы «поплывет по грудной клетке. Теперь прощупайте ее параллельными линиями вниз и вверх до соска —от высшей точки подмышечной впадины до линии, где обычно находится край бюстгалтера. Для обследования внутренней стороны груди лягте на спину и отведите руки в стороны под углом 90 градусов в направлении сверху вниз и снизу вверх. Если вы ощутите что-то необычное (возможно, нащупаете узел), имейте в виду, что по статистике 4 из 5 выявленных новообразований в молочной железе являются доброкачественными. Обследуйте тут же область другой груди. Если ощущения похожи, это хороший признак того, что вы имеете дело с нормальной тканью груди. Но в любом случае обратитесь за консультацией к онкологу. При малейшем подозрении на болезнь нужно срочно обращаться к врачу-маммологу. Если диагноз подтвердится, дальше здоровьем пациентки займется врач-онколог. Для профилактики онкологических заболеваний молочных желез женщины старше 40 лет должны раз в год проходить осмотр у маммолога. Рак молочной железы лечат комплексно. В первую очередь это хирургическое вмешательство, применение химиотерапии, гормонотерапии и лучевой терапии. На ранних стадиях рака, возможно, обойтись только операцией. При крупных опухолях и наличии метастазов в лимфоузлах необходимо проведение лучевой и химиотерапии. Современная медицина имеет большой арсенал методов лечения рака молочной железы. Но успех возможен только при раннем выявлении заболевания.

По завершении мероприятия рекомендуется разместить информацию о проведении вебинаров на веб-страницах учебных заведений, выложить сообщения и посты в соц. сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) с хештегом #предупредитьракмолочнойжелезы.

- обучение пациентов практическим навыкам (измерение Индекса Кетле, артериального давления, частоты пульса, сахара в крови, определение пиковой скорости выдоха, самообследование молочной железы);
- повышение информированности пациентов о заболевании, факторах риска развития, обострений, возможных осложнений;
- обучение пациентов выбору цели, составлению плана индивидуальных действий по оздоровлению и контролю за их исполнением;

Профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний на всех этапах жизни способствует снижению заболеваемости неинфекционными заболеваниями и увеличению продолжительности и качества жизни.

Самообследование - самый верный способ профилактики заболеваний молочной железы. Для осмотра нужно выбрать время в течение недели после окончания менструации, во время купания. Намыльте руки, встаньте прямо и, подняв правую руку вверх, левой ладонью прощупайте правую грудь от подмышки до солнечного сплетения. Затем то же самое сделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, области над ними и над ключицами. Если вы обнаружите уплотнения, узелки, болезненность или выделения из соска, срочно обратитесь к врачу.

При самообследовании должны насторожить: изменение формы молочной железы; ощутимые уплотнения в молочной железе; плоская, а не округлая поверхность над уплотнением; отек, при котором кожа напоминает пористую лимонную корку; изменение формы соска (его втяжение); появление кровянистого отделяемого из соска; постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез; увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине с соответствующей стороны.

При появлении каких-либо подозрений на наличие патологического образования в молочной железе необходимо обратиться в женский смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не беспочвенны, вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, вас направят к врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.

В рамках данных мероприятий важно информировать о возможностях предоставления спектра реабилитационных услуг в рамках ОСМС для пациентов, перенесших COVID-19.

С учетом эпидемиологической ситуации, связанной с COVID-19, Школы здоровья должны проводиться при соблюдении всех необходимых мер безопасности: ограниченное количество участников, социальная дистанция, рассадка слушателей в шахматном порядке, масочный режим, наличие костюмов СИЗ у специалистов.

Советы по профилактике

Вторичная профилактика должна быть направлена на раннее выявление и лечение фоновых и предраковых заболеваний молочной железы (различных форм мастопатии, фиброаденом и др.), а также нарушений эндокринной системы и заболеваний женских половых органов. Маммография - это рентгеновский метод исследования молочных желез. Маммография выполняется для оценки образования в молочной железе (выявленного самой женщиной или врачом при осмотре) и исключения/подтверждения злокачественного или доброкачественного новообразования молочной железы. Маммография также является методом раннего выявления рака молочной железы, поэтому является приоритетным методом скрининга РМЖ у женщин в возрастных группах 50, 52, 54, 56, 58 и 60 лет.

При регулярном и своевременном проведении исследования рак молочной железы с помощью маммографии может быть выявлен на ранней стадии. Лучевая нагрузка при маммографии значительно ниже, чем при рентгенографии легких (примерно в несколько раз). Регулярное выполнение исследования не приводит к увеличению риска развития

лет, имеющим средний риск развития рака молочной железы, следует проходить скрининг-тесты каждые два года. Благоприятная для пожилых людей среда и раннее выявление болезней, а также профилактика и своевременно оказываемая помощь улучшают благополучие пожилых людей. Существуют факторы, от которых зависят здоровье и долголетие. К ним относятся: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима дня и гигиена отдыха; труд, приносящий удовлетворение; наличие жизненной цели; нормальный сон; гигиена быта; умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм; счастливый брак; отказ от вредных привычек; закаливание и др.

Двигательная активность

Малоподвижный образ жизни или недостаточная двигательная активность - гиподинамия - способствует ухудшению здоровья, увеличивает риск развития и отягощает множество болезней (атеросклероз, ожирение, гипертония, сахарный диабет, остеопороз), особенно у пожилых людей, и приводит к уменьшению продолжительности жизни. Образ жизни большинства долгожителей отличается высоким уровнем двигательной активности, трудовой деятельности. Сочетание активного труда и отдыха, преимущественно на свежем воздухе, является залогом длительной полноценной жизни. С помощью физических упражнений можно изменить состояние организма в целом и воздействовать на его отдельные функции. Улучшается работа сердечно - сосудистой и нервной системы, уменьшаются явления гипоксии, повышается устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям.

Аэробная деятельность также приносит большую пользу пожилым людям. Аэробная деятельность средней интенсивности: велоспорт, быстрая ходьба, танцы, подъем по лестнице, прогулки с внуками, водная аэробика. Аэробная деятельность высокой интенсивности : ходьба в гору, полка огорода, бег, велоспорт (более 16 км / ч), быстрые танцы.

Пожилым людям необходимо помнить, что чрезмерная физическая активность может отрицательно повлиять на здоровье и вызвать серьезные осложнения, поэтому перед началом занятий или увеличением физической активности необходимо посоветоваться с врачом, посещать Школы здоровья. Следует начинать медленно и постепенно повышать активность до рекомендуемого ежедневного уровня физической активности. В неделю стремитесь сделать три занятия на гибкость и баланс, и два занятия на сопротивление.

Рациональное питание

Важную роль в комплексной профилактике преждевременного старения играет рациональное питание. От его характера порой зависит не только жизнедеятельность и работоспособность организма, но также и продолжительность жизни человека. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому, что связано со снижением физической активности и обмена веществ. В связи со снижением физической активности в пожилом возрасте в пище должно быть уменьшено количество углеводов, особенно легкоусвояемых сладостей и продуктов, которые при избыточном потреблении легко переходят в жир. Сахар и сладости не должны превышать 80-100 г в суточном рационе, а при склонности к полноте - 30-40 г. Необходимо снизить потребление соли. Увеличение количества соли может привести к повышению артериального давления и появлению отеков из-за увеличившейся нагрузки на почки. Важно употребление кальция, это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.), однако у некоторых пожилых людей может быть непереносимость лактозы. По этой причине стоит проконсультироваться с врачом, который назначит пищевые добавки с содержанием кальция.

Питание человека пожилого возраста должно быть полноценным, регулярным и разнообразным. Однообразная пища быстро приедается, ведет к уменьшению выделения пищеварительных соков и снижению усвояемости пищевых веществ. Усвояемость пищи

Медиа-мероприятия

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения здоровья, профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни, скрининговых обследованиях населения, о системе обязательного социального медицинского страхования на государственном и русском языках:

Форма проведения мероприятий:

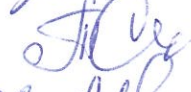
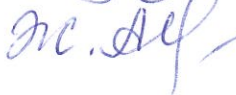
- разместить пресс-релиз на интернет ресурсах Управлений здравоохранения областей, гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий, посвященных Всемирному Дню сердца;
- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;
- распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);
- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания людей;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, вЦОНах, местах массового нахождения людей.
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в НЦОЗ к 20 октября 2021 года в печатном и электронном форматах 010845@mail.ru:

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);
- таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1;
- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано

Согласовано




Н. Сулейманова
Т.Слажнева
Ж. Калмакова

