

Все, що варто знати про рак грудей та рак шийки матки

ДУ Херсонський ОЦКПХ МОЗ
Відділ епідеміологічного нагляду
та профілактики неінфекційних хвороб
Вікторія ТАРАСОВА
Олена ГАРЬКАВА

Найпоширеніші види онкологічних захворювань

НАЙПОШИРЕНІШІ ВИДИ РАКУ В 2022 РОЦІ



Легенів (2,5 млн
нових випадків)



Молочних залоз
(2,3 млн)



Колоректальний
(1,9 млн)



Простати
(1,5 млн)



Шлунка (970 тис.)

*За даними ВООЗ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в 2022 році рак легенів був на першому місці – це 2,5 млн нових випадків. На другому місці рак молочних залоз у жінок - 2,3 млн випадків.



РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ (РМЗ)

РМЗ є однією з найбільш поширених форм раку та основною причиною смерті від раку серед жінок у світі: щороку діагностують майже 1,7 мільйона випадків і понад півмільйона смертей. У розвинених країнах 1 з 8 жінок протягом життя хворіє на РМЗ. РМЗ у чоловіків зустрічається не часто і становить близько 1% випадків РМЗ.

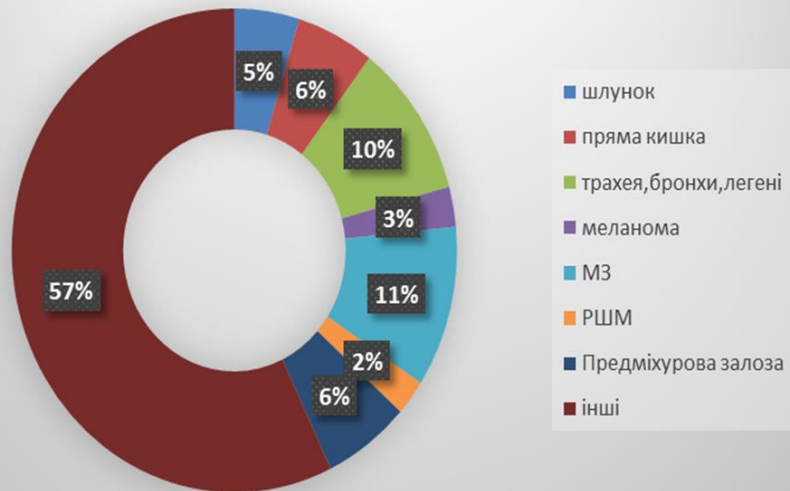


Херсонська область 2021 рік

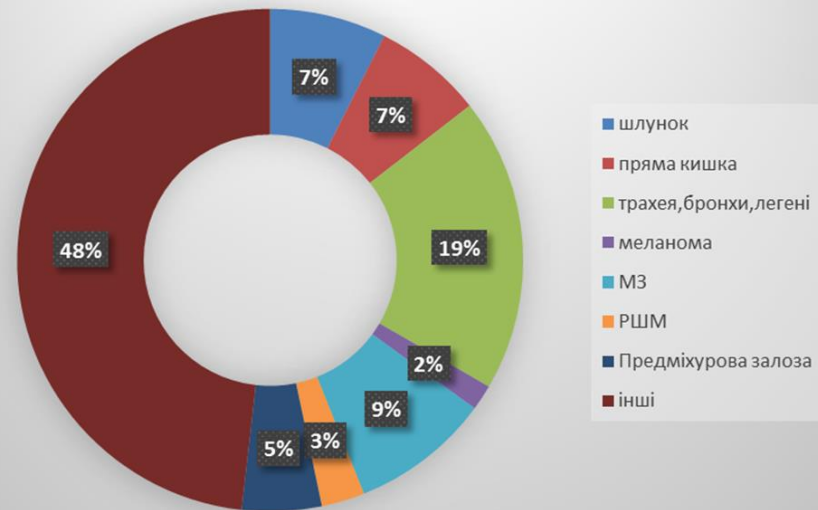
Серед зареєстрованих випадків злоякісних новоутворень на першому місці - **РМЗ**
 2 місце - рак трахеї, бронхів, легень
 3 - рак прямої кишки та предміхурової залози
 4 - рак шлунку
 5 - меланома
 6 - **рак шийки матки**

Серед зареєстрованих смертей від злоякісних новоутворень на першому місці - рак трахеї, бронхів, легень
 2 - **рак молочної залози**
 3 - шлунок та пряма кишка
 4 - предміхурова залоза
 5 - **рак шийки матки**
 6 - меланома

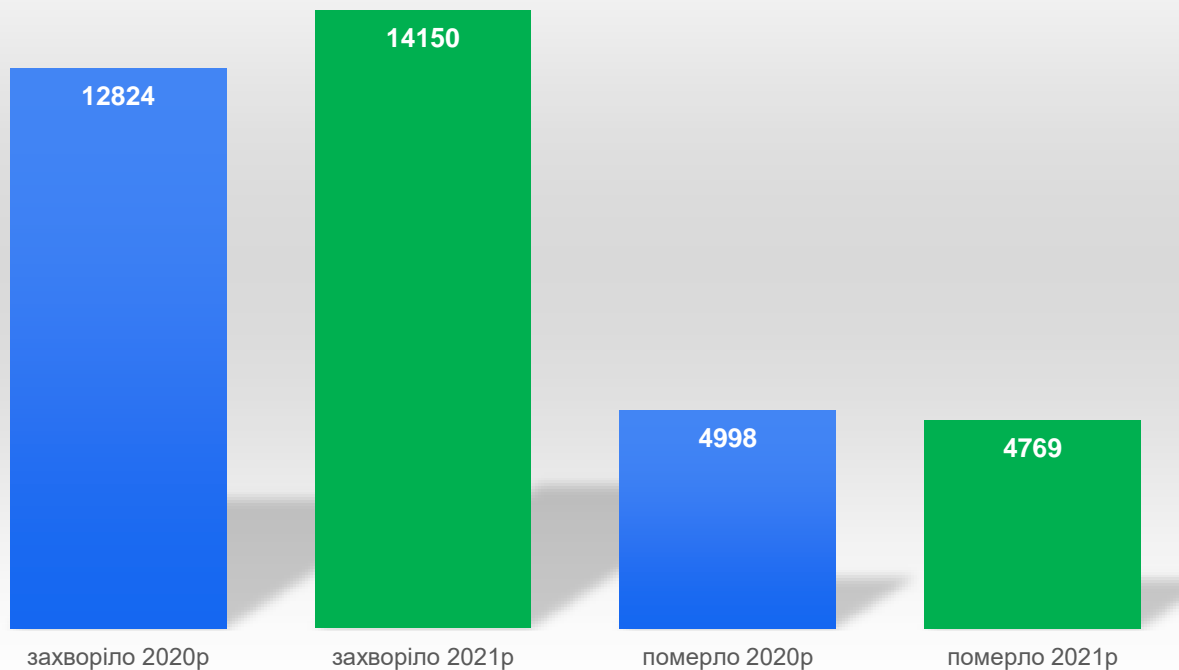
Кількість зареєстрованих випадків злоякісних новоутворень у 2021 році. Херсонська обл.



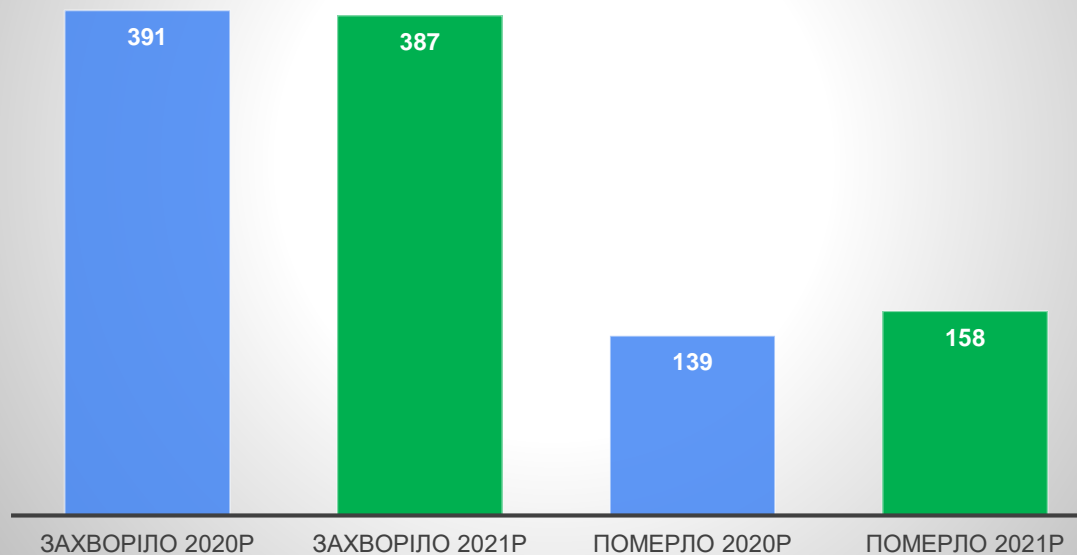
Кількість зареєстрованих смертей від ЗН у 2021 році. Херсонська обл.



Рак молочної залози Україна 2020-2021р

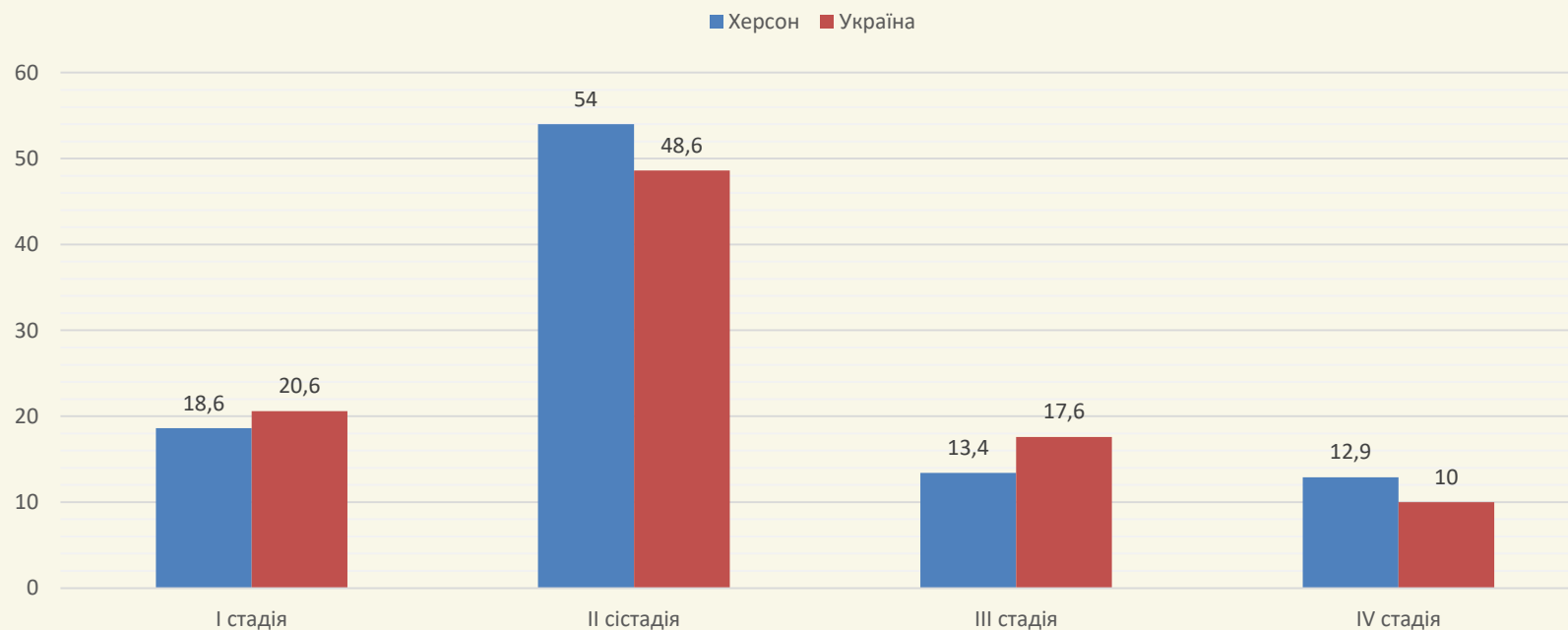


Херсонська область. Рак молочної залози 2020-2021 р.



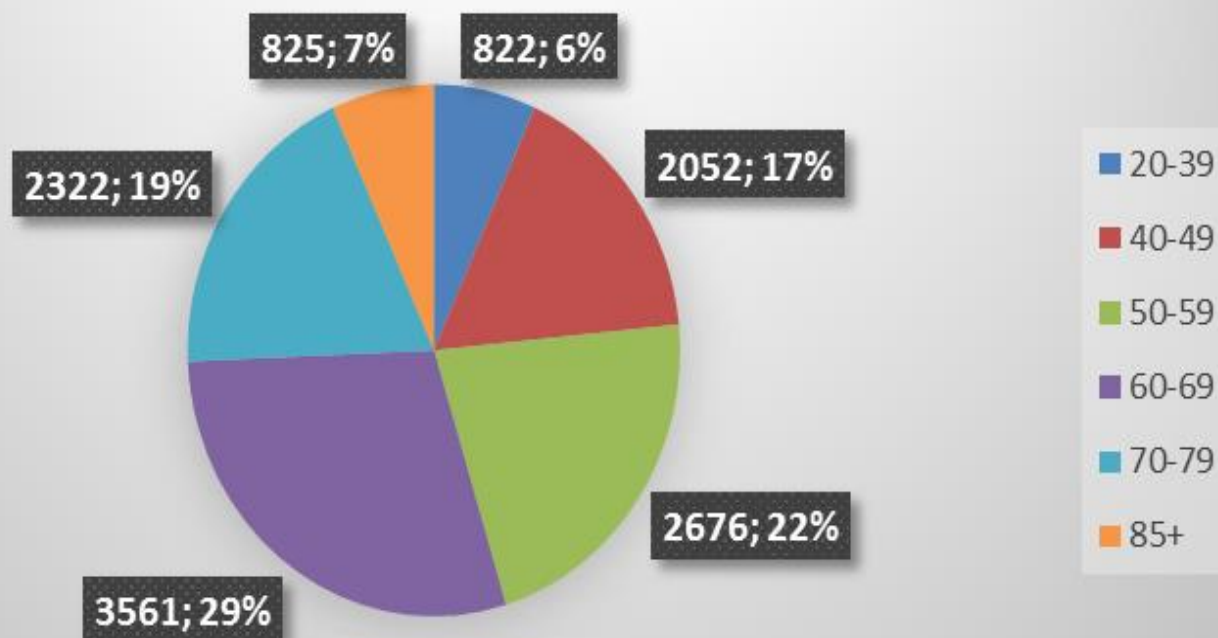
**Важливо: рак виліковний за умови його
виявлення
на I стадії — у 95% жінок,
на II стадії — у 80% жінок,
на III стадії — у 50% жінок.**

Рак молочної залози. З числа вперше виявлених мали стадію. 2021 рік.



Рак як захворювання розвивається досить довго, тому людям важко пов'язати спосіб життя з захворюванням.

Рак молочних залоз серед жінок по віковим категоріям за 2022 рік



Фактори ризику розвитку раку молочної залози

ФАКТОРИ РИЗИКУ, НА ЯКІ МИ НЕ МОЖЕМО ВПЛИВАТИ

- Вік (ризик істотно зростає з настанням менопаузи).
- Родинний анамнез раку молочної залози та/або яєчників.
- Радіотерапія певних типів раку, спрямована на грудну клітку.
- Відсутність вагітності та пологів до 35 років.
- Відсутність періоду лактації після народження дитини.
- Пубертат до 12 років.
- Менопауза у віці 55+.
- Гормональна замісна терапія в менопаузі.



Фактори ризику розвитку раку молочної залози

ФАКТОРИ РИЗИКУ, НА ЯКІ МИ МОЖЕМО ТА ПОВИННІ ВПЛИВАТИ

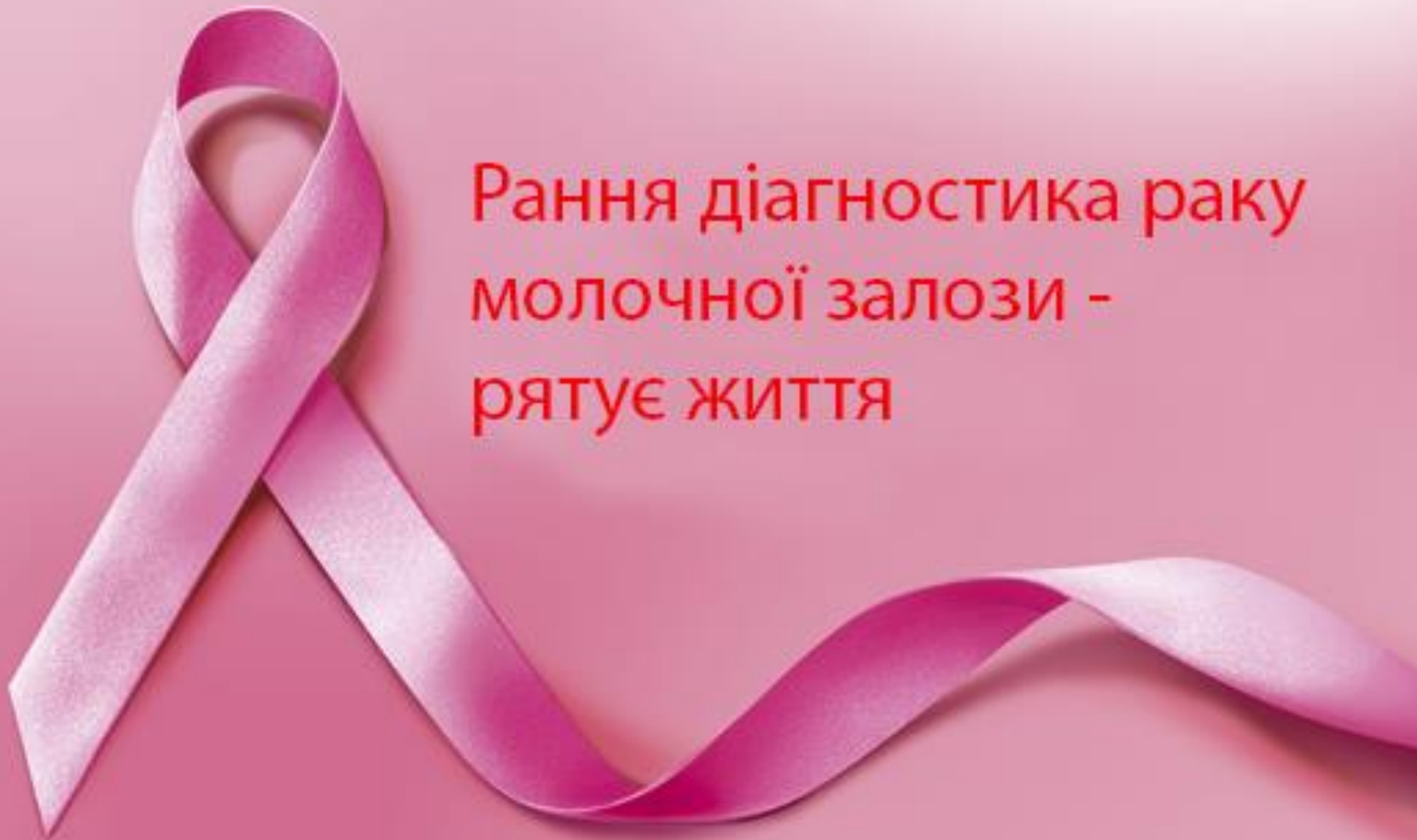
- Куріння цигарок та електронних пристроїв для куріння.
- Перший досвід куріння до 17 років.
- Індекс маси тіла 25 і більше.
- Вживання алкоголю
- Брак фізичної активності (менше ніж 30 хвилин помірних навантажень щодня)





**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**

Українсько-швейцарський проєкт

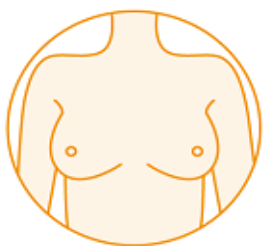


Рання діагностика раку
молочної залози -
рятує життя

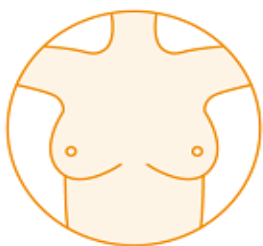


САМОДІАГНОСТИКА РАКУ ГРУДЕЙ

Діагностику слід виконувати на 6–12 день після початку менструації



1 Станьте перед дзеркалом, опустіть руки, оцініть зовнішній вигляд грудей і колір сосків



2 Повторіть огляд із піднятими руками. Спочатку огляньте спереду, а потім — з обох боків



3 Завівши ліву руку за голову, правою промацайте ліву молочну залозу: звертайте увагу на припухлості й потовщення



4 Промацування слід починати з верхньої чверті і рухатися за годинниковою стрілкою. Повторіть огляд із правою залозою



5 Стисніть сосок двома пальцями. Перевірте, чи немає виділень



6 У положенні лежачи повторіть промацування, розпочніть із верхньої частини залози



7 Круговими рухами натискайте на залозу. Переконайтеся, що немає набряків і ущільнень



8 Промацайте пахвові западини. Перевірте, чи не збільшені лімфовузли

Самообстеження не замінює регулярних оглядів у лікаря-мамолога чи гінеколога.

Які «червоні прапорці» раку молочної залози?

- Асиметрія сосків. У жінок груди рідко коли бувають симетричними, проте разюча різниця у їхньому вигляді чи «провалення» соска — це привід звернутися до лікаря.
- Виділення із сосків крові чи гною.
- Нерівності та почервоніння на шкірі, не пов'язані з дерматитом, укусом комахи тощо.
- Ущільнення, відчутне під час самообстеження.
- Біль лише в одній молочній залозі, до того ж не прив'язаний до менструального циклу.
- Зміна форми однієї із грудей (поза періодом лактації).

Негайно

зверніться до лікаря, якщо ви помітили будь-які зміни.





ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я

Українсько-швейцарський проєкт

СКРИНІНГОВІ ОБСТЕЖЕННЯ ДЛЯ ЖІНОК

1 січня 2025 року набув чинності [Порядок проведення скринінгів](#) на три основні онкологічні захворювання, серед яких — і рак молочної залози.

Первина профілактика РМЗ проводиться пацієнтам у віці:

21-29 років - опитування стосовно факторів ризику та симптомів, що можуть свідчити про РМЗ, **кожні 3 роки** (при виявленні 2 симптомів – направлення на магнітно-резонансну томографію);

30-39 років - опитування стосовно факторів ризику чи симптомів, що можуть свідчити про РМЗ, **кожні 2 роки** (при виявленні симптомів – направлення на мамографію);

40-49 років - за наявності факторів ризику проводиться огляд та направлення на мамографію **кожні 2 роки**;

50-69 років - обов'язковий періодичний медичний огляд та направлення на мамографію **кожні 2 роки**;

70 років і далі – регулярно проводити клінічні обстеження та самообстеження молочної залози (мамографія - в залежності від показань).



Яким чином можна знизити ризик захворіти на рак?

- Щорічна мамографія після 50 років, чи за призначенням лікаря.
- Відмова від куріння.

Пацієнтки-курці з раком молочних залоз, які не покидають цієї звички навіть після діагнозу і початку терапії, мають на третину менші шанси перемогти рак і вижити.

- Здоровий сон - є оптимальним станом для полювання імунною системою на пухлинні клітини.
- Збалансований раціон.
- Фізична активність. ВООЗ [радить](#) робити упродовж тижня кілька інтенсивних тренувань загальною тривалістю 75-150 хвилин.
- Нормалізація маси тіла. Жирові клітини (адипоцити) також залучені в колообіг статевих гормонів, а деякі типи раку молочної залози є гормонозалежними.



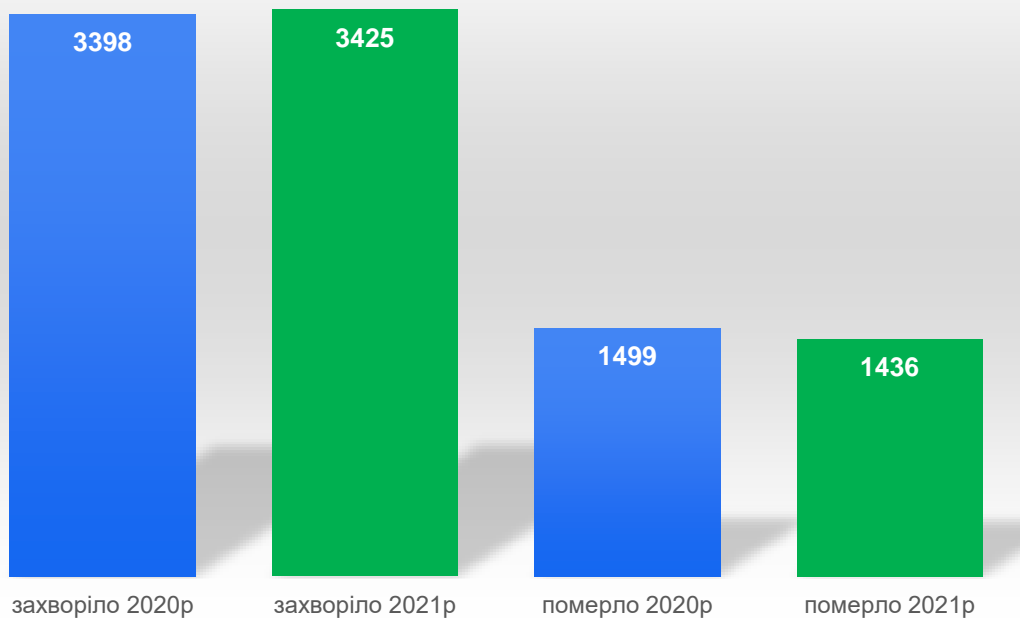


**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**
Українсько-швейцарський проєкт

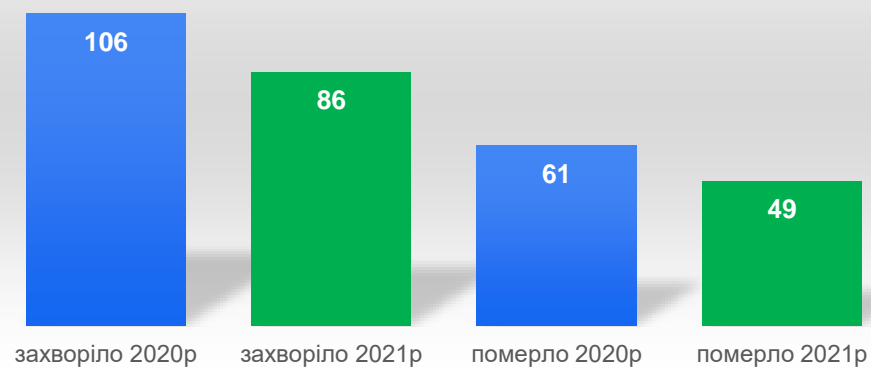
РАК ШИЙКИ МАТКИ



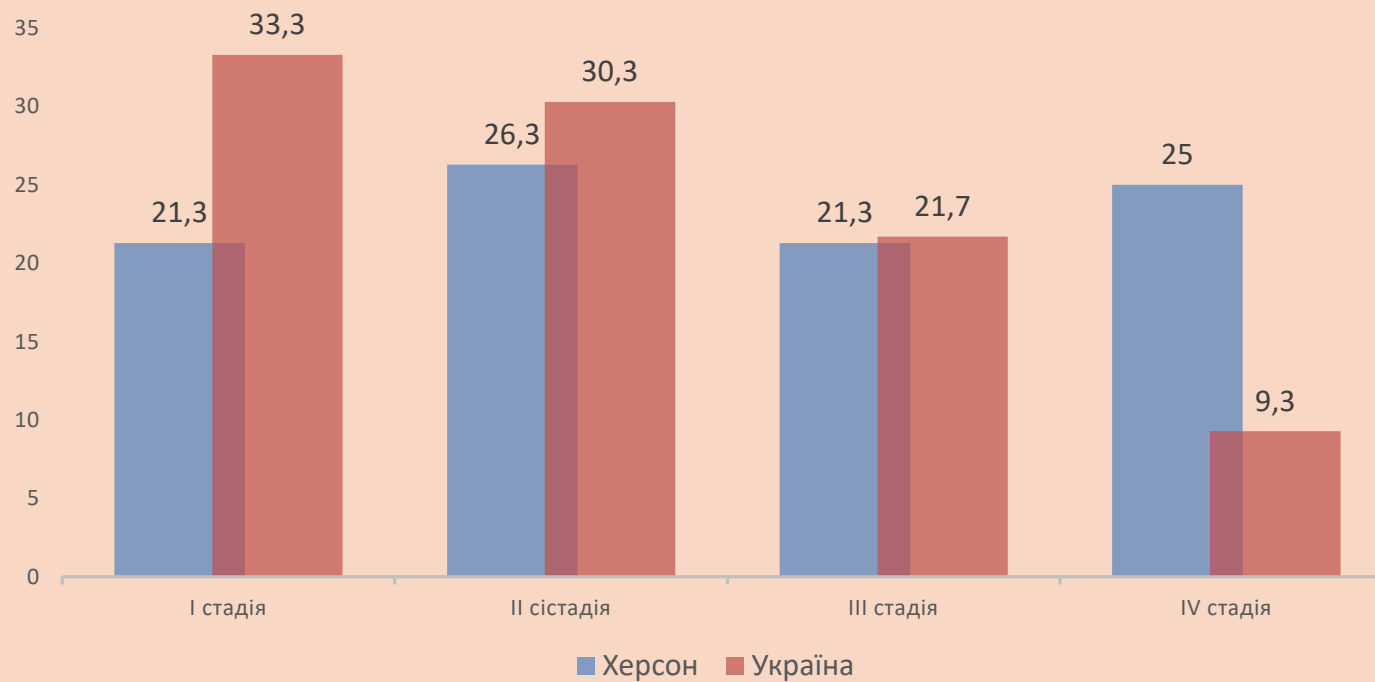
Рак шийки матки Україна 2020-2021 р.



Херсонська область рак шийки матки 2020-2021 р.



Рак шийки матки. З числа вперше виявлених мали стадію %. 2021 рік.





**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**

Українсько-швейцарський проєкт

Ознаки та симптоми РШМ



НЕТИПОВА ВАГІНАЛЬНА КРОВОТЕЧА
(у тому числі після менопаузи, статевого акту або між регулярними менструаціями)



**ЗМІНИ
ВАГІНАЛЬНИХ ВИДІЛЕНЬ**



**БІЛЬ АБО ДИСКОМФОРТ
ПІД ЧАС СТАТЕВОГО АКТУ**



**НЕЗРОЗУМІЛИЙ БІЛЬ У ПОПЕРЕКУ
АБО В ДІЛЯНЦІ ТАЗА**



Фактори ризику



Ранній (до 18 років) початок
статевого життя



Велика кількість сексуальних
партнерів у вас і у вашого
партнера



Ослаблена іншим
захворюванням імунна
система, інфікування ВПЛ*



Інші інфекції, що передаються
статевим шляхом



Захворювання на рак
шийки матки в історії сім'ї



Куріння (пов'язують із
розвитком плоскоклітинного
раку шийки матки)



Тривалий прийом оральних
контрацептивів жінками,
що мають ВПЛ



Малоактивний спосіб життя,
незбалансоване харчування



РІВЕНЬ ПРОФІЛАКТИКИ	ЗАХОДИ	МЕТА	ЦІЛЬОВА ГРУПА
ПЕРВИННИЙ	<ul style="list-style-type: none">Статеве вихованняЗапобігання статевим інфекціямВідмова від куріння та ін.	Попередження впливу онкогенного чинника і кофакторів	Все здорове населення
	Вакцинація	Попередження впливу онкогенного чинника	Дівчата та хлопці 9-15 років
ВТОРИННИЙ	Скринінг на рак шийки матки	Виявлення передраку та ранніх стадій раку Лікування діагностованої патології	Після початку статевого життя і до 65 років*
ТРЕТИННИЙ	Діагностика та стадіювання раку	Лікування раку, попередження прогресії, рецидиву, реабілітація	Хворі на РШМ





ПАП-ТЕСТ: КОМУ І КОЛИ

Скринінг раку шийки матки

- жінкам з 21 року;
 - у віці 21-29 років робити регулярний ПАП-тест кожні 3 роки.
- не рекомендовано тест жінкам до 21 року (нечасто мають ураження, що переходять у РШМ)
- та старшим за 65 років (скринінг може бути неефективним, якщо попередній результат був негативним)



★ Відповідно до загальних міжнародних рекомендацій. Обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем стосовно конкретно вашого випадку.



ПЛР-ТЕСТ НА ВІРУС ПАПІЛОМИ ЛЮДИНИ

Скринінг раку шийки матки

жінки
21-29 років

Можна почати робити тест на ВПЛ, замість ПАП-тесту, проте перевага у скринінгу для цієї вікової категорії надається ПАП-тесту.

жінки
30-65 років

Окреме тесування:
тест на ВПЛ кожні 5 років і окремо ПАП-тест кожні 3 роки;

Сумісне тесування:
ПАП-тест робиться разом із тестом на ВПЛ.

★ Відповідно до загальних міжнародних рекомендацій.
Обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем стосовно конкретно вашого випадку.



ВАКЦИНАЦІЯ ПРОТИ ВПЛ —

ЦЕ ПРОФІЛАКТИКА РАКУ ШИЙКИ МАТКИ

ВАКЦИНАЦІЯ

БЕЗОПЛАТНЕ ЩЕПЛЕННЯ ПРОТИ ВПЛ

Укладено договір на закупівлю 9-валентної вакцини

ЗМІНАМИ ДО КАЛЕНДАРЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЩЕПЛЕНЬ ПЕРЕДБАЧЕНО:



безоплатне щеплення, починаючи з 1 січня 2026 року



вакцинація за однодозною схемою для дівчат віком 12-13 років



9-валентна вакцина захищає від 9 найбільш поширених типів ВПЛ, 7 з яких є високоонкогенними



Детальніше про усі зміни до Календаря профілактичних щеплень, які почнуть діяти з нового року, можна дізнатись за QR-кодом

ПРОГРАМА МЕДИЧНИХ ГАРАНТІЙ

Програма медичних гарантій покриває всі види медичної допомоги для пацієнтів з онкозахворюваннями: від діагностики до лікування та реабілітації й паліативної допомоги.

Сімейний лікар – перший, хто може вчасно допомогти виявити онкозахворювання, виписати направлення на необхідні аналізи та інструментальні дослідження.

Пацієнт може обрати заклад, де отримувати послуги, незалежно від реєстрації чи фактичного перебування. Внутрішньо переміщені особи можуть отримати безоплатну медичну допомогу в будь-якому куточку країни.



Які медичні послуги може отримати людина з підозрою на онкозахворювання та зі встановленим діагнозом?

1. Діагностика

2. Хімієтерапія та радіологічне лікування



Адреси закладів можна дізнатися за номером контакт-центру НСЗУ – 16-77





**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**

Українсько-швейцарський проєкт

3. Хірургічне втручання.

4. Ліки

- перевірити наявність можна за допомогою [сервісу Є-ліки](#)
- перевірити чи входять призначені препарати до Нацпереліку - сайт «[Ліки Контроль](#)»

5. Супровід, реабілітація та паліативна допомога.



ОНКОЛОГІЯ НА РІВНІ ДЕРЖАВИ

Щоби підвищити якість діагностики та лікування раку, до українських медзакладів закуповується новітнє сучасне обладнання:


- лінійні прискорювачі
- апарати магнітно-резонансної томографії (МРТ) для онкоцентрів
- апарати комп'ютерної томографії (КТ).

ВРУ [ратифікувала рамковий договір](#) між Україною та Францією, який передбачає підтримку проєкту з модернізації діагностики та лікування пацієнтів із раком молочної залози — оснащення закладів охорони здоров'я сучасними мамографами.

Триває робота над забезпеченням централізованого постачання хіміотерапевтичних ліків. Цього року вперше проведені трирічні закупівлі. Це вже дозволило отримати нижчі ціни

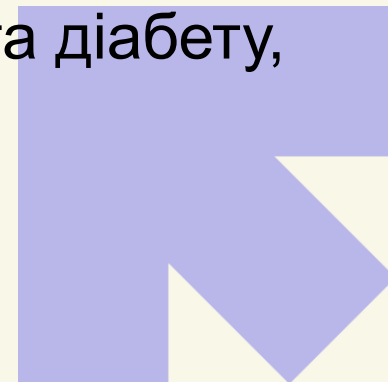


Онкологічні захворювання – один із найбільших викликів для системи охорони здоров'я, зокрема через труднощі ранньої діагностики та складне лікування. Проте дуже важливо, щоби кожен з нас слідкував за змінами в організмі й вчасно звертався до лікаря. Така уважність до власного здоров'я часто рятує життя.



З 2026 року в Україні стартує безкоштовна програма «Чекап 40+».
Програма включає:

- загальноклінічні аналізи, консультації та обстеження,
- онкоскринінги,
- гінекологічні огляди для жінок,
- скринінг раку товстої кишки,
- мамографію,
- обстеження для виявлення серцево-судинних захворювань та діабету,
- інші обстеження
- електронний рецепт.



Як пройти обстеження?

Після дня народження (40+) українці отримуватимуть у застосунку «Дія» запрошення пройти чекап.

1. Зверніться до сімейного лікаря.
2. Оберіть медичний заклад.
3. Пройдіть обстеження.



**Передбачити загрози.
Захистити здоров'я. Зберегти
майбутнє.**

