

РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Третині випадків раку молочної залози можна запобігти лише знижуючи фактори ризику! Це хороша новина, і ваш шанс взяти під контроль власне здоров'я.

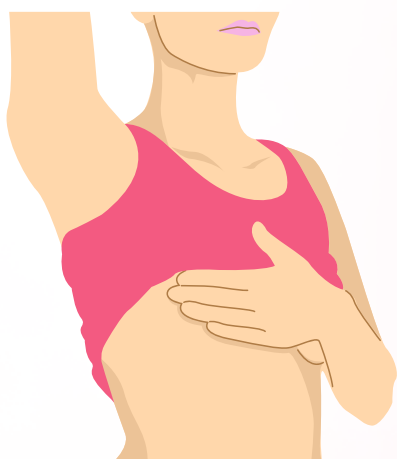
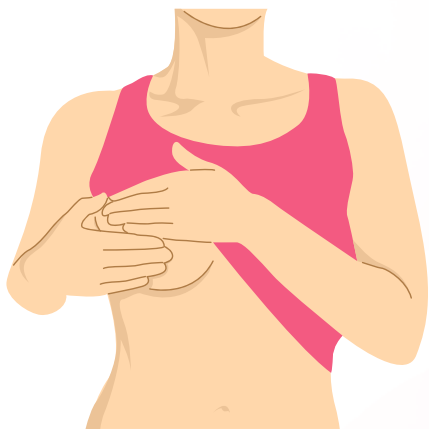
- У 2021 році було діагностовано 14 150 нових випадків раку молочної залози в Україні, з них 114 — у чоловіків. Національний канцер-реєстр з 2022 року не включає дані з тимчасово окупованих територій.
- Понад 85% усіх випадків раку молочної залози охоплені спеціальним лікуванням: хірургічне лікування, променева терапія, хіміотерапія тощо.
- Близько 30% випадків раку молочної залози діагностують на стадії 3-4. Близько 8% людей не проживуть більше року з моменту виявлення захворювання через занедбаність процесу та супутні захворювання.

Що може зробити сама жінка для діагностики захворювань молочної залози? Існують методики **самообстеження молочних залоз**, які проводить сама жінка з 20 років щомісячно. Це допомагає вчасно розпізнати ознаки захворювань та зменшити ризик виявлення хвороби на пізніх стадіях.

Рекомендовано проводити самообстеження через декілька днів після завершення менструації. Тоді молочні залози є менш щільними. У період менопаузи регулярне самообстеження рекомендовано проводити у один і той самий день щомісяця — можете обрати дату свого народження.

Що означають ущільнення в грудях? Структура молочної залози в репродуктивному віці не є однорідною та виглядає по-різному залежно від фази менструального циклу. При пальпації більш щільними є долі та дольки молочних залоз. Перед менструальною кровотечею груди стає більш щільною та чутливою при огляді. Ущільнення в грудях можуть виникати при доброякісних змінах — часто це фіброзно-кістозна мастопатія.

Добра новина: тільки одне ущільнення з десяти може виявитися злоякісним.



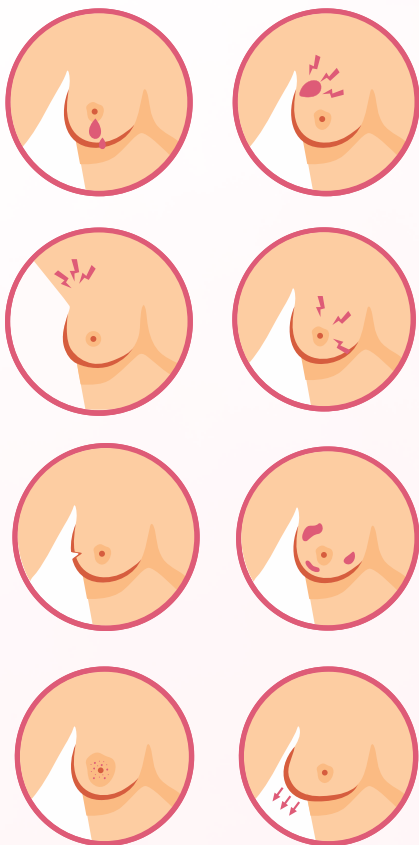
Як проводити самообстеження?

- ✓ станьте перед дзеркалом, опустіть руки, оцініть зовнішній вигляд грудей та сосків,
- ✓ підніміть руки вгору, огляньте себе спереду, а потім — з обох боків (це дає можливість побачити нижню частину грудей),
- ✓ завівши ліву руку за голову, правою рукою прощупайте ліву молочну залозу: зверніть увагу на ущільнення,
- ✓ прощупування слід починати з периферії залози до центру — до соска — та рухатися за годинниковою стрілкою,
- ✓ те саме повторюйте з правою молочною залозою,
- ✓ окремо проведіть прощупування в зоні соска, у кінці натисніть двома пальцями на сосок та перевірте чи немає виділень,
- ✓ у положенні лежачи повторіть прощупування, починаючи з верхньої частини залози,
- ✓ круговими рухами натискайте на залозу: переконайтеся, що немає набряків і ущільнень,
- ✓ перевірте пахові впадини, чи не збільшені/болючі лімфовузли.

**Помітили якісь зміни у молочних залозах?
Обов'язково зверніться до свого лікаря.**

Симптоми раку молочної залози

- ✓ зміна розміру чи форми однієї або обох грудей,
- ✓ ущільнення у молочній залозі або в паховій впадині,
- ✓ зміни на шкірі молочних залоз (ділянка може нагадувати лимонну шкірку), почервоніння та набряк,
- ✓ виділення з сосків темно коричневого кольору або з домішками крові,
- ✓ зміна форми або вигляду соска (втягнутий, повернутий убік)
- ✓ висип на соску, корки, може бути схожий на екзему.



Багатьом хворобам можна запобігти, якщо брати участь у програмах вакцинації/ первинної профілактики або скринінгу (пропонований метод обстеження, коли жінка не має скарг та вважається здоровою).

Більше 40 років в країнах Європи, США та Канаді широко впроваджується **скринінг раку молочної залози з використанням мамографії**. Завдяки цим програмам вдалося зменшити смертність від раку на понад 30%.

Згідно з останніми рекомендаціями прийнятим в більшості країн ЄС:

- Мамографія віком до 40 років проводиться лише за призначенням лікаря у разі підозри на злоякісний процес.
- Жінкам, які мають середній ризик розвитку раку молочної залози (відсутність сімейної історії, генетичних мутацій, попередніх захворювань на рак молочної залози), рекомендовано проводити мамографічний скринінг з 40-45 років один раз на два роки.
- Жінкам віком 45-54 роки – один раз на два роки або щорічно.
- Жінкам у віці 55 років і старше – інтервал може становити один раз на два роки.
- Жінкам, у яких визначено високий ризик (персональна історія раку молочної залози, зокрема рак на рівні клітини), рекомендована комбінація мамографії та магнітно-резонансної томографії (МРТ).

Фактори ризику розвитку раку молочної залози

Третині випадків раку молочної залози можна запобігти, навіть якщо ви в групі ризику. Давайте розбиратися, на які фактори ризику ви можете впливати, а на які — ні.

Ви не можете вплинути на:

- вік — більшість випадків РМЗ діагностують після 50+,
- сімейний анамнез раку молочної залози,
- генетичні мутації — успадковані зміни генів BRCA1 і BRCA2 підвищують ризик розвитку раку молочної залози та яєчників,
- репродуктивний анамнез — початок менструації до 12 років і менопауза після 55 років,
- попередні захворювання на рак молочної залози або інші онкологічні захворювання, де лікування може включати променеву терапію.

Але цілком можливо впливати та змінювати свої щоденні звички — це неодмінно допоможе знизити ризик розвитку раку молочної залози у 30% випадків! **Що ж може сприяти появі раку?**

- недостатня фізична активність,
- надмірна вага, особливо після менопаузи,
- нездорове харчування,
- вживання алкоголю, куріння.

Ви можете уже сьогодні почати зміни у своєму житті.

Як знизити ризик раку молочної залози? Дбати про здорову вагу, здорове харчування, фізичну активність — звучить доволі просто, чи не так?

- Низька фізична активність спричиняє розвиток раку молочної залози у 10-16% випадків. Тому займайтеся спортом регулярно! Це можуть бути примітивні фізичні активності на кшталт швидкої ходьби чи якісної розминки по 30-60 хвилин щодня.
- Надмірна вага у комплексі з низькою фізичною активністю сприяють розвитку раку молочної залози у 25-33% випадків. Тож контролюйте вашу вагу і намагайтеся підтримувати індекс маси тіла в межах 18,4-24,9 (калькулятор IMT <https://znaimo.gov.ua/bmi-calculator>)
- Здорове харчування є важливим фактором профілактики захворювання. Рекомендуємо харчуватися збалансовано за такими правилами:
 - обирати продукти з високим вмістом клітковини та з низьким вмістом жиру,
 - вживати до 500 грамів свіжих фруктів та овочів щодня,
 - обмежити споживання червоного м'яса, простих вуглеводів, їжі та напоїв з високим вмістом цукру, алкоголю.
- Мамографія (або ж рентген молочних залоз) є найкращим методом для раннього виявлення раку молочної залози. На дуже ранніх стадіях захворювання пухлина може не відчуватися при прощупуванні, тому важливо провести рентгенологічне обстеження, щоб достеменно дослідити стан грудей.
- Жінкам 40-50 років рекомендується проходити мамографію один раз на рік за бажанням, а жінкам, які старші 50 років, — обов'язково один раз на два роки. Тож зводіть своїх мам та бабусь до лікаря, щоб переконатися, що все гаразд ☐

Розповідаємо детальніше про прості кроки на шляху до вашого здоров'я: фізична активність, здорова вага і здорове харчування дозволяють запобігти третині випадків раку молочної залози!

Регулярні фізичні вправи корисні з багатьох причин, і одна з них — зниження ризику захворіти на рак. Збільшення фізичної активності пов'язане з меншим ризиком розвитку кількох видів раку, включаючи рак молочної залози, простати, товстої кишки, ендометрію та, ймовірно, раку підшлункової залози. Фізична активність може допомогти регулювати деякі гормони, які сприяють розвитку раку, і підтримувати імунну систему в здоровому стані.

Регулярні фізичні вправи також допомагають підтримувати здорову вагу, яка своєю чергою регулює гормональний фон і підтримує імунну систему. Насправді, надмірна вага або ожиріння нерідко є причиною появи раку, а втрата навіть невеликої кількості ваги має переваги для здоров'я і є гарним початком.

Щонайменше 150 хвилин помірної фізичної активності або 75 хвилин активності високої інтенсивності щотижня — те, з чого варто починати. Якщо ви давно не займалися спортом, розпочинайте повільно і поступово збільшуйте навантаження.

- Прикладами активності помірної інтенсивності є швидка ходьба, танці, некваплива їзда на велосипеді, йога, гольф, софтбол, парний теніс, а також загальне обслуговування двору та саду.
- Прикладами активності високої інтенсивності є біг, швидка їзда на велосипеді, плавання, аеробні танці, футбол, теніс в одиночному розряді та баскетбол. Всі ці види активності є додатковими до тих, які є частиною вашої звичайної рутини вдома і на роботі — щоденна ходьба з дому на роботу, підйом по сходах.

Це так просто почати впроваджувати в життя, і переваги тут безумовні — то чому не почати уже сьогодні?

Жінки з надмірною вагою та ожирінням мають вищий ризик появи раку молочної залози порівняно з жінками, які підтримують здорову вагу, особливо після менопаузи. Надмірна вага також може збільшити ризик повернення (рецидиву) раку молочної залози у жінок, які вже хворіли раніше.

Це пояснюється тим, що жирові клітини виробляють естроген; зайві жирові клітини означають більше естрогену в організмі, а естроген може спричинити розвиток і ріст гормонопозитивного раку молочної залози.

Проте **зв'язок між зайвою вагою та раком молочної залози є складним і на нього впливають інші фактори.** Наприклад, має значення місце розташування зайвої ваги. Зайвий жир навколо живота може підвищувати ризик більше, ніж така ж кількість зайвого жиру навколо стегон або гомілок.

Існують також дослідження, які свідчать про те, що **будь-який рак молочної залози, який розвивається у жінок з надмірною вагою, відрізняється від раку молочної залози у жінок зі здоровою вагою.** Зокрема, жінки з надмірною вагою гірше реагують на лікування і частіше помирають внаслідок раку молочної залози, як стверджує цьогорічне дослідження. <https://tinyurl.com/4ey2tfez>

Минулого року дослідили, що клітини раку молочної залози мають більше різних мутацій у жінок з індексом маси тіла 30 або вище, ніж у жінок з нижчим індексом маси тіла. <https://tinyurl.com/bdhumvp5>

Це у жодному разі не означає, що якщо у вас є зайва вага, то у вас обов'язково в якийсь момент виявлять рак молочної залози.

Проте ризики його появи є вищими через гормони, які містяться у жирових клітинах. У вас є гарна нагода прийняти рішення на користь свого здоров'я □

Складіть план здорового харчування та план фізичних вправ і не зволікайте. Про базовий підхід до фізичної активності ми розповіли у попередньому дописі, а у наступному — розповімо про здорове харчування.



Кілька порад щодо здорового харчування, які допоможуть вам знизити ризик раку молочної залози □

Ключ до здорового харчування — споживати правильну кількість калорій відповідно до вашої активності, щоб збалансувати енергію, яку ви споживаєте, з енергією, яку ви витрачаєте.

1. Зосередьтеся на крохмалистих вуглеводах з високим вмістом клітковини — вони мають складати понад третину вашої тарілки щодня. До них належать картопля, хліб, рис, макарони та крупи (тут радимо обирати продукти з високим вмістом клітковини або цільнозернові сорти).
2. Їжте щонайменше 5 порцій (80 г) фруктів і овочів щодня у будь-якій формі. Вони можуть бути свіжими, замороженими, консервованими, сушеними або соками/смузі. Чому б не нарізати банан поверх пластівців на сніданок або не замінити свій звичайний ранковий перекус на шматочок груші?
3. Старайтеся їсти щонайменше дві порції риби на тиждень, адже вона є хорошим джерелом білка і містить багато вітамінів і мінералів. Жирна риба містить багато омега-3 жирів, які можуть допомогти запобігти хворобам серця.
4. Обмежте споживання насичених жирів, адже це може призвести до підвищення рівня холестерину в крові і потягнути за собою серцеві захворювання тощо. Цукор, своєю чергою, сприяє збільшенню ваги. Сіль — затримує воду в організмі та підвищує кров'яний тиск.
5. Пийте достатньо води — спирайтеся на власне самопочуття, але намагайтеся пити принаймні 1,5 літри води на день. Обирайте звичайну воду замість соків, солодких вод, молока, чаю та кави.

Усі ці правила легше запам'ятати за принципом тарілки здорового харчування:

- 50% тарілки — овочі та фрукти,
- 25% тарілки — цільнозернові продукти (ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис, макарони з твердих сортів пшениці),
- 25% тарілки — білкові продукти (риба, курка, квасоля, горіхи, м'ясо птиці тощо).

Спробуйте запроваджувати ці правила поетапно, не починайте різко. Інакше ваше здорове харчування може сприйматися мозком як дієта, а у такому випадку можливі зриви. І додайте ваше життя трішки спорту

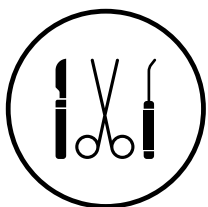


Лікування раку молочних залоз визначається групою фахівців, яка включає в себе фахівців променевої діагностики, патолога, хірурга-онколога, хіміотерапевта, медичного психолога. Тип лікування залежить від виду пухлини та прогностичних факторів, розповсюдженості процесу, віку пацієнтки та наявності супутніх захворювань.

Лікування є комплексним. Як правило, використовують комбінацію таких методів:

- Хірургічне втручання буває назагал двох видів: органозберігаюча операція (видалення пухлини в межах здорових тканин) та мастектомія (видалення всієї молочної залози).
- Променева терапія використовує високоенергетичне рентгенівське опромінення або інші типи опромінення для знищення ракових клітин або запобігання їх росту локально в зоні операції.
- Хіміотерапія – вид системного лікування за допомогою лікарських препаратів з метою знищення ракових клітин і запобігання процесу метастазування. Частота і тривалість курсу хіміотерапії залежить від типу пухлини та реакції організму жінки на ліки. Лікування зазвичай проводиться курсами, які чергуються з перервами на відпочинок.
- Гормональна терапія уповільнює або зупиняє ріст гормоночутливих пухлин, блокуючи здатність організму виробляти гормони або втручатись у вплив гормонів на клітини раку молочної залози. Цей вид лікування рекомендований тим пацієнтам, які мають позитивні рецептори естрогену і прогестерону (ER+, PR+).
- Таргетна терапія використовує ліки або інші речовини, які ціленаправлено впливають на фактори, що сприяють розвитку пухлини. Як приклад, згідно зі статистикою, у однієї з п'яти жінок із раком молочної залози клітини пухлин продукують на своїй поверхні надлишкову кількість білка HER2/neu — у такому випадку таргетна терапія є найбільш ефективною.
- Імунотерапія допомагає імунній системі людини впоратися з раком. Лікар/ка може запропонувати тести на біомаркери, щоб допомогти передбачити вашу відповідь на певні імунотерапевтичні препарати.

Важливо знати, що є різні новітні методи лікування раку молочної залози, які наразі проходять клінічні випробування. Ви можете бути залученими до них — дізнайтеся про цю опцію у свого лікаря.



Хірургія

Хірургічне втручання є одним з основних елементів лікування раку молочної залози. Воно може використовуватися не лише для видалення пухлини.

- Хірургічні процедури, такі як біопсія чи часткове видалення, можуть допомогти лікарю отримати інформацію про пухлину.
- Реконструктивна хірургія може допомогти відновити зовнішній вигляд грудей після видалення пухлини.

Існує назагал два основні типи хірургічного лікування для видалення раку молочної залози: **органозберігаючі операції або повне видалення залози — мастектомія.** Детальніше розповідаємо далі.

- Операція зі збереженням молочної залози: хірург видаляє лише частину молочної залози, де знаходиться пухлина, та прилеглі здорові тканини.
- Мастектомія — операція з видалення всієї молочної залози.
- Видалення лімфовузлів: хірург видаляє уражені лімфатичні вузли. Для визначення ступеню ураженості проводять біопсію сторожового лімфатичного вузла.
- Реконструкція грудей: хірург використовує сучасні методи реконструктивної хірургії, щоб допомогти відновити форму грудей після оперативного втручання.

Перед хірургічним втручанням лікар має обговорити з вами тип операції, можливі ускладнення, включаючи особливості знеболення. Час відновлення і те, як скоро ви зможете повернутися додому, залежатиме від конкретної операції.



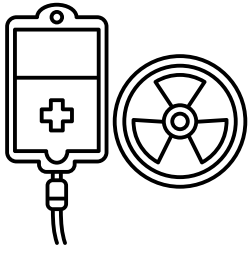
Променева терапія

При лікуванні раку молочної залози променева терапія використовує високоенергетичне рентгенівське опромінення або інші типи опромінення для знищення ракових клітин або запобігання їх росту локально поблизу зони операції.

Променева терапія використовується для знищення можливих залишків злоякісних клітин під час та після операції. Опромінення призначається відповідно до затвердженого протоколу лікування.

Якими можуть бути побічні ефекти від променевої терапії?

- набряк тканин,
- зміни шкіри,
- втома,
- чутливість до сонця.



Хіміотерапія

Хіміотерапія – вид системного лікування злоякісного захворювання за допомогою лікарських препаратів з метою знищення ракових клітин і запобігання можливому розвитку метастазів.

Ваш лікар/ка може розглянути можливість застосування цих препаратів, якщо перед хірургічним втручанням потрібно зменшити пухлину в розмірі (неад'ювантна хіміотерапія) або після операції продовжити процес знищення клітин, які могли залишитися в кровоносних та лімфатичних судинах.

Хіміотерапія рідко використовується як самостійний метод лікування раку молочної залози, радше **у поєднанні з іншими видами терапій або хірургічним втручанням**. Її проводять циклами, перерви можуть складати 2-3 тижні.

Повний курс лікування може продовжуватися до пів року або більше. Точний графік пропонується лікарем. Слід дотримуватися алгоритму лікування. Затримки не сприяють ефективності.

Які побічні ефекти може відчувати людина, яка приймає хіміотерапію?

- біль або дискомфорт у місці ін'єкції,
- втому,
- нудоту, блювання, діарею,
- випадіння волосся,
- виразки в роті,
- зміни у нігтях,
- проблеми з фертильністю,
- легке утворення синців/кровоотеч,
- підвищений ризик інфекцій.

В основному сьогодні пацієнтам пропонується цілий ряд препаратів, які ефективно допомагають долати побічні дії хіміотерапії.

Спростовуємо найбільш поширені міфи про рак молочної залози

Розвінчуємо основні міфи про рак молочної залози, щоб ви не вірили у різну нісенітницю! Через такі міфи жінки можуть уникати вчасної діагностики та/або лікування, і, як наслідок, рак прогресуватиме.



Чоловіки не хворіють на рак молочної залози, він вражає лише жінок.



У 2021 році було зафіксовано 14150 випадків раку молочної залози в Україні, з них 114 випадків — чоловіки. Хоча цей відсоток є невеликим, чоловіки повинні періодично оглядати себе та у випадку прощупування ущільнення в зоні грудних м'язів, негайно звертатися до лікаря.



Мамографія може спровокувати рак молочної залози або сприяти його поширенню



Мамографія, або рентген молочної залози, наразі є золотим стандартом раннього виявлення раку молочної залози. При дослідженні використовується рентген, але доза опромінення низька та не становить загрози. Сучасні апарати гарантують стандарти якісної та безпечної діагностики. Стиснення грудей під час мамографії не може сприяти поширенню раку, хоча викликає деякий дискомфорт у жінок.



Антиперспіранти та дезодоранти сприяють розвитку раку молочної залози



Дослідники Національного інституту раку у США не виявили жодних переконливих доказів зв'язку між використанням антиперспірантів або дезодорантів під пахвами і подальшим розвитком раку молочної залози.



Травма молочної залози може спричинити розвиток раку



Багато жінок після виявлення раку молочної залози згадують про травми залоз, які відбулися протягом життя. Найчастіше результатом травми є гематома, яка з часом зникає. Науково не доведено, що саме травма спричиняє розвиток пухлини.



Носіння телефону в бюстгальтері може викликати рак молочної залози



Хіба ж зручно носити так телефон? У будь-якому разі, дослідження сигналів мобільних телефонів не виявили зв'язку між користуванням телефоном і розвитком раку молочної залози, хоча вчені продовжують вивчати вплив сигналів мобільного зв'язку для виявлення потенційних довгострокових наслідків.



Бюстгальтери з кісточками можуть викликати рак молочної залози



Незалежно від типу бюстгальтера, це не викликає рак. Ходять чутки, що бюстгальтери на кісточках порушують кровообіг та лімфообіг у грудях. Але немає жодних доказів того, що будь-який тип бюстгальтера сприяє розвитку раку молочної залози.



Якщо у вас є сімейний анамнез раку молочної залози, у вас, швидше за все, теж розвинеться рак молочної залози



Хоча наявність раку у близьких родичів відносить вас до групи підвищеного ризику, знайте, що понад 80% жінок з раком молочної залози не мають сімейного анамнезу. Однак, якщо у вашої бабусі, мами або сестри у віці до 40 років виявили рак молочної залози, вам варто пройти обстеження щодо генетичних мутацій і узгодити з лікарем подальший план щорічних обстежень.



Якщо у вашій ДНК виявлено мутацію генів BRCA1 або BRCA2, у вас обов'язково розвинеться рак молочної залози



Не кожна жінка, яка має мутацію генів BRCA1 або BRCA2, захворіє на рак молочної залози або яєчників, але наявність мутації генів відносить вас у групу підвищеного ризику розвитку цих видів раку. Близько 50 зі 100 таких жінок захворіють на РМЗ до того, як їм виповниться 70 років. Консультування щодо генетичних раків доступно також і в Україні.



Рак молочної залози частіше зустрічається у жінок з великим розміром грудей



Не існує зв'язку між розміром грудей і ризиком розвитку раку.



Ущільнення в грудях означає, що у вас рак молочної залози



Згідно зі статистичними даними, лише одне ущільнення з десяти виявлених є злоякісним. Але якщо ви виявили ущільнення в грудях або помітили будь-які зміни в тканинах молочної залози, не ігноруйте це — зверніться до лікаря.



Біль у молочних залозах — безсумнівна ознака раку молочної залози



Зазвичай, це не так. Найпоширенішим симптомом РМЗ є поява пухлини в молочній залозі. Найчастіше жінки відчують біль при різних формах мастопатії. Це є приводом звернутися до лікаря, щоб правильно діагностувати захворювання.



Всі види раку молочної залози однакові



Існує багато різних видів раку молочної залози та ступені їх злоякісності. Завдяки патологоанатомічній діагностиці перед операцією та після неї визначається тип пухлини та допоміжні фактори, які будуть впливати на план лікування кожної жінки. Види лікування можуть також відрізнятися.

Де читати доказову інформацію про рак молочної залози?

Щоб ефективно боротися зі своїм ворогом, потрібно знати його якнайкраще. У цьому вам можуть допомогти сайти, які використовують принципи доказової медицини у своїх матеріалах.

Тут ви можете дізнатися про ефективні методи лікування раку молочної залози, скринінг та діагностику загалом, психологічну підтримку та куди звернутися по допомогу.

Ділимося підбіркою таких інформаційних каналів в Україні:

- Міністерство охорони здоров'я (МОЗ): <http://surl.li/kwaali>
- Центр громадського здоров'я (ЦГЗ): <http://surl.li/nigawf>
- Національна служба здоров'я України (НСЗУ): <http://surl.li/fcyglw> — зазирніть у дашборди, щоб відстежувати наявність ліків та іншу корисну інформацію.

Міжнародні джерела:

- Європейська коаліція раку молочної залози Europa Donna: <https://www.europadonna.org/>
- Американська онкологічна спільнота: <https://www.cancer.org/>
- Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO): <http://surl.li/gobvfu>
- Центр контролю та профілактики хвороб США (CDC): <http://surl.li/nggxsm>
- Національний інститут раку США: <http://surl.li/hyrixd>
- Британська служба здоров'я: <http://surl.li/swglwd>

Знання допомагають краще зрозуміти хворобу та як ваше тіло може реагувати на неї. Проте, сайти з профільними статтями не можуть замінити консультацію у лікаря. Перш за все, **ходіть на регулярні огляди до свого сімейного лікаря або лікаря онколога – це найкраща турбота про здоров'я!**

І НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЩО

Рак не визначає вас як особистість. Немає правильного чи неправильного способу почувати себе певним чином після діагностики раку молочної залози.

Жінка, якій діагностували рак грудей, може переживати багато емоцій: від страху до шоку, гніву, смутку, заціпеніння чи недовіри. **Ваші емоції можуть змінюватися щодня, а можуть і щогодини.** Зазвичай бувають періоди, коли ви можете почуватися більш пригніченою, або навпаки більш позитивно. Перші тижні відразу після встановлення діагнозу можуть бути особливо емоційними та важкими. У цей час, варто розуміти, що такі відчуття є абсолютно нормальними.

Багато інших жінок проходять через такий досвід. Звісно, **ніхто не зможе відчувати те, що відчуваєте конкретно ви.** Проте, зазвичай жінки можуть відчувати більше спокою та прийняття після того, як поговорять з лікарем/кою про план лікування та знатимуть конкретні шляхи подолання раку грудей.

Вам діагностували рак молочної залози? Нам шкода, що так сталося. Дуже непросто прийняти цю новину сповна, але дозвольте собі прийняти себе такою, яка ви є – Є речі, які можуть допомогти вам впоратися з прийняттям раку молочної залози.

- Подумайте про те, як ви впоралися з попередньою травмою чи стресом – зараз можете знову спробувати застосувати ці методи.
- Поговоріть з лікарем/кою про ваш діагноз та варіанти лікування, намагайтеся дізнатися як можна більше інформації. Запитайте, чи є у лікарні медичний працівник/ця, які можуть допомогти з доглядом за грудьми та підтримати вас під час лікування та після нього.
- Будьте доброю до себе, прислухайтеся до власних почуттів – це може допомогти приділяти час відпочинку, здоровому харчуванню, фізичній активності та робити те, що вам подобається.
- Якщо захочете, поговоріть із сім'єю та друзями про те, як ви себе відчуваєте.

Пам'ятайте, що ви є у себе завжди. Намагайтеся ловити моменти радісні моменти життя та зрозуміти, що додає вам гарного настрою, потроху робіть це щодня.

І НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЩО

Якщо ви не хочете ділитися новиною про свій діагноз з рідними, не робіть цього. Проте, знайте, що ви можете поговорити з друзями та родиною про рак молочної залози. Це буде важка розмова, але вона може допомогти їм стати для вас підтримкою.

Вирішили розказати рідним про діагноз? Ось кілька порад про те, як це можна зробити та якою може бути їхня реакція:

- **Розказати про свій діагноз – це дуже особисте рішення.** Ви можете поділитися новиною лише з кількома людьми та попросити передати іншим, якщо ви не проти.
- **Спробуйте почати з основних фактів про ваш діагноз й варіанти лікування, а потім дозвольте розмові плисти за течією.** Робіть як вам простіше та комфортніше. Можете надати інформацію у письмовому вигляді або відправити в чатик з найближчими друзями.
- **Якщо ви не хочете, щоб багато людей знало про вашу ситуацію, поговоріть з рідними про це.** Люди, з якими ви будете ділитися, можуть реагувати по-різному. Це залежить від того, наскільки вони близькі до вас чи вони могли очікувати цього та, чи був у них власний досвід лікування раку або інших важких хвороб.
- **Слово «рак» у більшості людей викликає негативні асоціації, тому вони можуть відреагувати нечутливо.** Чому так відбувається? Бо людям, які дізналися про ваш рак може бути страшно, вони почуваються безпорадними або приголомшеними. Може здаватися, що вони уникають розмов про вашу недугу, це також трапляється через хвилювання або страх того, що вони вас засмутять.
- **Деякі люди навпаки можуть бути надто позитивними.** Їм може здаватися, що так вони покращать ваш стан та настрій. Вони можуть використовувати фрази: «боротьба з раком» і «боротьба з вашою хворобою». Це може створити відчуття, що ви повинні контролювати ситуацію, а будь-яка невдача є вашою провиною, що може спричинити відчуття, ніби ви повинні триматися і не можете мати жодних «слабких» днів. Намагайтеся не думати, що вам потрібно виглядати сміливо заради інших. Кожна людина сприймає важкі новини по-різному, тому корисно ділитися своїми очікуваннями від їхньої підтримки.
- **Якщо у вас є діти, розповісти їм про свій діагноз може бути однією з найважчих речей, які вам доведеться зробити.** Найкраще бути відкритою, оскільки діти можуть хвилюватися ще більше, якщо відчуватимуть, що від них щось приховують.



Близька людина повідомила вам, що вона має рак молочної залози?

Дізнатися, що ваша рідна людина хворіє на рак може бути важко. Ви можете сумувати через це та хвилюватися, не розуміючи, як допомогти. Якщо рухатися правильними кроками, ви можете стати підтримкою для рідної людини та допомогте їй під час діагностування і лікування раку молочної залози.

- Запишіть свої запитання, щоб не забути їх. Якщо ваша рідна людина не проти, ви можете піти з нею на прийом до лікаря та розпитати все, що цікавить.
- Будьте готові до змін у поведінці та настрої близької людини. Побічні ефекти від лікування та стрес можуть змусити її почуватися пригніченою, злою або втомленою.
- Заохочуйте рідну людину бути активною та робити для себе якомога більше. Це допоможе їй відчувати контроль.
- Не забувайте про себе. Переконайтеся, що ви висипаєтеся, добре харчуєтеся та відпочиваєте. Якщо ви будете здорові, вам буде легше допомогти близькій людині.
- Попросіть інших членів родини та друзів долучитися. Вони можуть принести їжу, вивести собаку на прогулянку або запропонувати підвезти до лікаря. Більшість людей оцінять можливість допомогти.
- Хвороба близької людини може бути стресом для вас. Щоб ваші турботи не взяли гору, намагайтеся зберігати позитивний настрій. Прийміть те, що є події, якими ви не можете керувати.
- Знайдіть заняття, які допоможуть вам розслабитися. Прогуляйтеся, послушайте музику або займіться медитацією чи йогою.
- Регулярно займайтеся спортом. Це чудовий спосіб боротися з напругою, і він може допомогти вашому організму краще підготуватися до боротьби зі стресом.
- Пам'ятайте про відпочинок і сон. Вашому організму потрібен час, щоб відновитися після стресових подій. Не покладайтесь на алкоголь чи наркотики, щоб зменшити стрес.
- Подумайте про те, щоб приєднатися до групи підтримки для сімей і друзів людей з раком молочної залози. Це може допомогти поговорити про те, через що ви проходите, з іншими людьми, які мали схожий досвід.