

# Рак молочної залози



Якщо у вас виникли запитання щодо раку молочної залози, зателефонуйте на нашу лінію підтримки.

Наші онкологічні медсестри можуть поговорити з вами через українських перекладачів.

Дзвінки за номером 1800 200 700 безкоштовні.

## Симптоми раку молочної залози

Рак молочної залози може викликати зміни у грудях. Симптоми, які виникають, залежать від типу раку молочної залози, який у вас є.

**9 з 10 змін грудей не виявляться раком молочної залози, але важливо звернутися до лікаря, якщо у вас є якісь симптоми, і перевірити їх.**

Симптоми раку молочної залози включають:

- **Зміна розміру або форми грудей**, наприклад, збільшення однієї молочної залози відносно іншої
- **Зміни шкіри**, такі як зморшки, втягнення або ямочки (наприклад, апельсинова кірка) або почервоніння
- **Зміна напрямку або форми вашого соска**, особливо якщо він впадає в груди або набуває неправильної форми
- **Незвичні виділення (рідина)** з одного або обох ваших сосків
- **Зміна шкіри на соску або навколо нього**, наприклад, висипання або лущення шкіри або кірки
- **Набряк** грудей або пахв або навколо ключиці
- **Шишка або ущільнення** в грудях
- **Постійний біль** в одній частині грудей або пахви
- **Біль або відчуття тепла** (запальний рак молочної залози)
- **Червоний висип з лусочками на одному соску**, який може свербіти або пекти (хвороба Педжета грудей)



# Як перевірити свої груди

Регулярно перевіряти свої груди означає знати, що для вас є нормою, щоб помітити, якщо відбудуться якісь зміни.

Чим раніше ви помітите зміни, тим краще, тому що якщо рак виявлено на ранніх стадіях, то лікування, швидше за все, буде успішним.

**Побачити зміни:** шукайте зміни за допомогою дзеркала, щоб ви могли бачити груди під різними кутами.

**Відчуті зміни:** простий спосіб промацати груди – це намилена рука у ванні чи душі. Деякі жінки вважають за краще шукати зміни лежачи.

## Знайте що для вас є нормою

Важливо знати, що для вас є нормою. Ваші груди зазнають багатьох нормальних змін протягом вашого життя. Наприклад, на них впливають зміни у ваших гормонах під час менструального циклу, вагітності та годування груддю та менопаузи.

- **Ваш менструальний цикл:** щомісяця, коли у вас місячні, ваші груди часто змінюються. Вони можуть стати більшими, болісними і з ущільненнями, як правило, перед початком місячних і повернутися до нормального стану після закінчення місячних. Проте у деяких жінок, груди можуть бути чутливими, з ущільненнями протягом усього циклу.
- **Вагітність та годування груддю:** зміни, які відбуваються під час менструального циклу, тривають і під час вагітності. Під час годування грудьми ваші груди можуть бути дуже збільшеними, твердими та болісними; це нормально в даний час. Однак ви повинні продовжувати перевіряти свої груди та обговорювати будь-які незвичайні зміни зі своїм лікарем.
- **Менопауза:** після менопаузи ваші груди стануть м'якшими, і вони можуть збільшуватися або зменшуватися. Якщо зміни відбулися лише в одній молочній залозі, ви повинні обговорити це зі своїм лікарем. Замісна гормональна терапія ЗГТ може призвести до того, що ваші груди стануть більш пружними і чутливішими.

# Скринінг раку молочної залози – BreastCheck

Обстеження на рак при відсутності симптомів називається скринінгом. Скринінг раку молочної залози включає рентген молочної залози, який називається мамографією. Мамограма може виявити невеликі зміни, коли вони занадто малі, щоб їх побачити або відчути. Менш ніж у 1 зі 100 жінок, які пройшли скринінг, діагностують рак, і ці жінки мають хороші шанси на успішне лікування, оскільки рак легше лікувати, якщо його виявити на ранній стадії.

Через BreastCheck, національну програму скринінгу грудей, жінок у віці від 50 до 69 років запрошують на безкоштовну мамографію кожні 2 роки. Але ви завжди повинні бути уважними до грудей, включаючи самообстеження.

Щоб отримати додаткову інформацію про програму скринінгу, ви можете зв'язатися з BreastCheck безпосередньо за безкоштовним телефоном 1800 45 45 55 або відвідати веб-сайт: <https://www2.hse.ie/breast-screening/>

## Діагностика раку грудей

### Обстеження в сімейного лікаря

Ваш сімейний лікар (GP) поговорить з вами про ваші симптоми та огляне область грудей. Він направить вас до спеціальної клініки, якщо вважатиме, що вам потрібні додаткові дослідження. Це не означає, що у вас рак. Пам'ятайте, що 9 з 10 ущільнень на грудях нешкідливі.

### Обстеження в лікарні

Обстеження можуть включати:

#### Мамографія: рентген грудей

**Ультразвукове сканування:** такий пристрій, як ультразвуковий датчик може створити зображення внутрішньої частини грудей і показати будь-які ущільнення.

**Біопсія:** взяття зразка клітин. Біопсія відправляється в лабораторію і розглядається під мікроскопом, щоб з'ясувати, чи присутні ракові клітини. Зразок можна взяти за допомогою голки або взяти зразок шкіри з грудей.

## Якщо у вас діагностовано рак молочної залози

Якщо у вас діагностовано рак молочної залози і ви маєте запитання щодо лікування або потребуєте підтримки, ви можете зателефонувати на нашу лінію підтримки. Наші онкологічні сестри можуть поговорити з вами через українських перекладачів.

Телефонувати за номером 1800 200 700 можна безкоштовно.

# Breast cancer

**If you have any questions about breast cancer, call our Support Line. Our cancer nurses can speak to you through Ukrainian translators. It's free to call on 1800 200 700.**

## Symptoms of breast cancer

Breast cancer can cause changes in your breast. The symptoms you get depend on the type of breast cancer you have.

**9 out of 10 breast changes won't turn out to be breast cancer, but it's important to go to the GP if you have any symptoms and get them checked out.**

Symptoms of breast cancer include:

- **A change in size or shape of your breast** such as one breast becoming larger than the other
- **A change in the skin** such as puckering, ridges or dimpling (like orange peel) or redness
- **A change in the direction or shape of your nipple**, especially if it sinks into your breast or becomes irregular in shape
- **An unusual discharge** (liquid) from one or both of your nipples
- **A change in the skin on or around the nipple** such as a rash or flaky or crusted skin
- **Swelling** in your breast or armpit or around your collarbone
- **A lump or thickening** in your breast
- **Constant pain** in one part of your breast or armpit
- **Soreness or warmth** (inflammatory breast cancer)
- **A red scaly rash on one nipple**, which may itch or burn (Paget's disease of the breast)



## How to check your breasts

Checking your breasts regularly means knowing what is normal for you, so that you will notice if a change happens.

The sooner you notice a change the better, because if cancer is found early, treatment is more likely to be successful.

**Continued on the opposite page**

## How to check your breasts

**Look for changes** by using a mirror so that you can see the breasts from different angles.

**Feel for changes:** An easy way of feeling your breast is with a soapy hand in the bath or shower. Some women prefer to feel for changes while lying down.

### Know what is normal for you

It's important to know what is normal for you. Your breasts will go through many normal changes during your life. For example, they are affected by changes in your hormones during your menstrual cycle, pregnancy and breast-feeding and menopause.

- **Your menstrual cycle:** Each month, when you are having periods, your breasts often change. They can become bigger, tender and lumpy usually before a period starts and return to normal once the period is over. Some women, however, may have tender, lumpy breasts throughout their cycle.
- **Pregnancy and breast-feeding:** The changes that occur during your menstrual cycle continue during pregnancy. While breast-feeding, your breasts may be very enlarged, firm and tender; this is normal at this time. However, you should continue to check your breasts and discuss any unusual changes with your GP.
- **Menopause:** After the menopause, your breasts will feel softer and they may get bigger or smaller. If there is a change in only one breast, you should discuss this with your doctor. HRT hormone replacement therapy may cause your breasts to feel firmer and quite tender.

## Breast cancer screening – BreastCheck

Testing for cancer when you have no symptoms is called screening. Breast cancer screening involves an X-ray of the breast tissue called a mammogram. A mammogram can pick up small changes when they are too small to see or feel. Less than 1 in 100 women screened are diagnosed with cancer, and these women have a good chance of successful treatment because cancer is easier to treat when it is found early.

Through BreastCheck, the national breast screening programme, women between the ages of 50 to 69 are invited to get a free mammogram every 2 years. But you should always be breast aware, including self examinations.

For more information on the screening programme, you can contact BreastCheck directly at Freephone 1800 45 45 55 or visit the BreastCheck website: <https://www2.hse.ie/breast-screening/>

## Diagnosing breast cancer

### Tests with your GP

Your family doctor (GP) will talk to you about your symptoms and will examine your breast area. They will refer you to a special breast clinic if they think you need more tests. This doesn't mean you have cancer. Remember, 9 out of 10 breast lumps are harmless.

### Tests at the hospital

Tests you might have include:

**Mammogram:** An X-ray of your breast

**Ultrasound scan:** A device like a microphone passed over your breast that can produce an image of the inside of your breast and show any lumps.

**Biopsy:** Taking a sample of cells. Biopsies are sent to a laboratory and looked at under a microscope to find out if cancer cells are present. The sample can be taken using a needle or by taking a sample of skin from the breast.

## If you are diagnosed with breast cancer

If you are diagnosed with breast cancer and have questions about treatment or need support, you can call our Support Line. Our cancer nurses can speak to you through Ukrainian translators.

It's free to call on 1800 200 700.