

DOI: 10.26693/jmbs05.05.219

УДК 618.19-089.87

Одинець Т.¹, Бріскін Ю.², Скалій О.³, Скалій Т.⁴

НАВЧАННЯ САМООБСТЕЖЕННЮ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ МІЖНАРОДНОГО ПРОЄКТУ RITA – «ЗМІНИ В РЕГІОНІ» ДЛЯ АКАДЕМІЧНОЇ СПІЛЬНОТИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

¹Хортицька національна академія, Запоріжжя, Україна²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна³Wyższa Szkoła Gospodarki, Bydgoszcz, Polska⁴Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

tatyana01121985@gmail.com

Регулярне самообстеження молочних залоз разом з ультразвуковою діагностикою та мамографією є найбільш економічно ефективними методами раннього доклінічного виявлення раку молочної залози у жінок. Незважаючи на цей факт, практика самообстеження молочних залоз в Україні залишається низькою та потребує розвинення та вдосконалення.

Мета: розробка структури та змісту програми самообстеження молочних залоз для академічної спільноти України в рамках реалізації міжнародного проекту RITA «Зміни в регіоні».

Матеріал і методи: Для вирішення поставленої мети дослідження були використані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми самообстеження молочних залоз у жінок.

Результати: Раннє виявлення раку молочної залози значно збільшує шанси жінки на успішне лікування. Поінформованість щодо факторів ризику раку молочної залози та набуття навичок самообстеження молочних залоз серед викладачів надасть можливість раннього виявлення раку молочної залози, зниження вартості лікування та смертності від захворювання. Набуття спеціальних знань викладачами щодо самообстеження дозволить розповсюджувати корисну інформацію серед студенток різних курсів навчання та залучати їх до пропаганди раннього виявлення раку молочної залози серед широких верств жіночого населення. Навчання самообстеженню молочної залози для 450 викладачів та 500 студентів університетів з 5 регіонів України, а також проведення «Академічних днів боротьби з раком молочної залози» сприятиме популяризації проблеми самообстеження молочних залоз серед жіночого населення України.

Висновки: запровадження в рамках міжнародного проекту RITA навчальних лекцій та практичних занять з формування навичок самообсте-

ження молочних залоз буде сприяти підвищенню обізнаності жінок щодо раку молочної залози та формуванню дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова: скринінг, міжнародний проект RITA, самообстеження, жінки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до теми НДР комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради «Інклюзивний підхід до фізичної реабілітації на сучасному етапі розвитку системи охорони здоров'я в Україні» (№ державної реєстрації 0117U003039) та теми Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Основи фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом» на 2016–2020 рр. (№ державної реєстрації 0115U007008).

Вступ. Рак молочної залози є найбільш поширеною патологією у структурі онкологічної захворюваності та смертності у жінок в Україні [1]. Заходи з ранньої діагностики раку даної локалізації, первинної та вторинної профілактики (запровадження скринінгових програм, відновлення ефективної системи профілактичних оглядів населення на наявність онкологічних захворювань), диспансерного спостереження за хворими після оперативного лікування дозволять досягти суттєвого зменшення смертності від раку молочної залози та в кінцевому результаті – зменшити витрати на медичну допомогу [2-4].

Раннє виявлення раку молочної залози є важливим та може прискорити процес його лікування, знизити рівень смертності, особливо у країнах з низьким та середнім рівнем доходу, де рак молочної залози діагностується зазвичай на пізніх стадіях [5-7]. Ультразвукова діагностика (у молодих пацієнток та тих, що не народжували) та мамографія є найбільш ефективними методами раннього

виявлення раку та інших новоутворень молочної залози. Мамографія є провідним скринінговим методом обстеження жінок та вважається найефективнішою у виявленні ранніх форм захворювання, а, отже, сприяє підвищенню ефективності лікування. Але проведення мамографічного дослідження потребує якісного обладнання та оцінки результатів кваліфікованим фахівцем, хоча значущість мамографії у діагностичному алгоритмі раку молочних залоз важко переоцінити. Клінічне обстеження молочних залоз також потребує відвідування кваліфікованого лікаря у медичній установі [8-9]. Водночас самообстеження молочних залоз може бути додатковим методом виявлення будь-яких змін у залозі та вчасного звернення до лікаря-спеціаліста (онколога чи мамолога). Програми обізнаності щодо факторів ризику та раннього виявлення є наріжним каменем для зменшення захворюваності та смертності внаслідок раку молочної залози; наприклад, у Польщі така практика дуже розповсюджена серед молоді.

Регулярне самообстеження молочних залоз разом з вищезазначеними методами доказової медицини може допомогти зростанню онконастороженості та підвищити частоту раннього виявлення об'ємних новоутворень молочних залоз у жінок. Незважаючи на цей факт, практика самообстеження молочних залоз в Україні залишається низькою та потребує розвинення та більш широкого впровадження.

З огляду на зазначене постає актуальне науково-прикладне завдання навчання самообстеження молочних залоз жінок як превентивного заходу щодо зниження пізнього виявлення раку молочної залози, що має істотне значення для жіночого населення нашої країни.

Мета дослідження – розробка структури та змісту програми самообстеження молочних залоз у жінок для академічної спільноти України в рамках реалізації міжнародного проекту RITA «Зміни в регіоні».

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження були використані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми самообстеження молочних залоз у жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення проблеми ранньої діагностики раку молочної залози в Україні групою польських та українських вчених започатковано реалізацію проекту «Самообстеження молочних залоз в молодих українках», що співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA «Зміни в регіоні» [10]. Проект спрямований

на передачу польського досвіду в проведенні скринінгу раку молочної залози серед жінок методом самообстеження. Офіційними партнерами в реалізації цього проекту є 5 закладів вищої освіти: Хортицька національна академія; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; Житомирський державний університет імені Івана Франка, Харківська державна академія фізичної культури та Херсонський державний університет. Ідея проекту полягає у підвищенні рівня обізнаності щодо клінічних ознак раку молочної залози та доцільності проведення самообстеження молочних залоз серед викладачів та студентів закладів вищої освіти та факультетів фізичного виховання для регулярного використання такої практики упродовж життя і у випадку будь-яких змін негайного звертання до онколога-мамолога. Набуття спеціальних знань викладачами щодо самообстеження наявності новоутворень у молочній залозі дозволить розповсюджувати корисну інформацію серед студенток різних курсів навчання та залучати їх до пропаганди раннього виявлення раку молочної залози серед широких верств жіночого населення.

Реалізація проекту передбачає послідовне проходження трьох етапів:

1. Проведення навчання науково-педагогічних працівників з 5 партнерів-закладів вищої освіти України з методів навчання самообстеження молочної залози у м. Бидгощ (15 осіб). На цьому етапі передбачено проведення навчання-стажування в м. Бидгощі (Польща) на базі Центру онкології та Вищої школи економіки; передачу друкованих матеріалів та обладнання представникам університетів, а також тестування та сертифікацію учасників.
2. Навчання самообстеженню молочної залози для 450 викладачів та 500 студентів університетів з п'яти регіонів України (6 лекційних годин та 3 практичних заняття), яке будуть проводити підготовлені викладачі з України на базі своїх закладів вищої освіти. Реалізація проекту передбачена в п'яти містах України – Запоріжжя, Херсон, Харків, Житомир та Львів – за участю студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Тематика лекційних занять: «Епідеміологія та профілактика раку молочної залози (години)»; «Фактори ризику та клінічні особливості раку молочної залози (2 години)»; «Наочні методи скринінгу раку молочної залози (2 години)». Тема практичного заняття для викладачів та студентів – «Розвиток навичок самообстеження грудей та методики викладання для учнів» (3 години). На цьому етапі передбачено розповсюдження інформаційних листівок по самообстеженню молочних залоз серед викладачів та студентів.

3. Організація та проведення «Академічних днів боротьби з раком молочної залози» в закладах вищої освіти п'яти регіонів України за участю польських фахівців. Широка популяризація проблеми самообстеження молочної залози надасть можливість залучити близько 10 000 осіб, які не були попередньо залучені до проекту. Проведення відкритих лекцій, зустрічей та консультацій провідними онкологами Польщі разом з представниками-партнерами з 5 закладів вищої освіти має значно прискорити раннє виявлення раку молочної залози серед жіночого населення України.

Реалізація проекту дозволить підвищити обізнаність жінок щодо раку молочної залози, сформувати культуру профілактики захворювань шляхом самоспостереження та самообстеження, усу-

нути існуючі культурні бар'єри в прийнятті свого тіла, а також страх перед болем під час скринінгу.

Висновки. Запровадження в рамках міжнародного проекту RITA навчальних лекцій та практичних занять з формування навичок самообстеження молочних залоз буде сприяти підвищенню обізнаності жінок щодо раку молочної залози та формуванню дбайливого ставлення до власного здоров'я. Самообстеження молочних залоз є корисним методом виявлення будь-яких змін в молочної залозі та вчасного звернення до лікаря-спеціаліста (онколога чи мамолога).

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності навчання практиці самообстеження молочних залоз серед викладачів та студентів закладів вищої освіти України.

References

1. Odyneets T, Briskin Y, Ikkert O, Todorova V, Yefremova A. Cardiopulmonary function in breast cancer patients versus healthy control women. *Physiotherapy Quarterly*. 2020; 28(1): 6-10. doi: 10.5114/pq.2020.89810
2. Masso-Calderón AM, Meneses-Echávez JF, Correa-Bautista JE, Tovar-Cifuentes A, Alba-Ramírez PA, Charry-Ángel CE. Effects of an Educational Intervention on Breast Self-Examination, Breast Cancer Prevention-Related Knowledge, and Healthy Lifestyles in Scholars from a Low-Income Area in Bogota, Colombia. *J Cancer Educ*. 2018 Jun; 33(3): 673-679. doi: 10.1007/s13187-016-1133-z
3. Savabi Esfahani M, Taleghani F, Noroozi M, Tabatabaeian M. An educational intervention on based information, motivation and behavior skills model and predicting breast self-examination. *J Prev Med Hyg*. 2018; 59(4): E277–E281. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.4.796
4. Hassan LM, Mahmoud N, Miller AB, Iraj H, Mohsen M, Majid J, et al. Evaluation of effect of self-examination and physical examination on breast cancer. *Breast*. 2015 Aug; 24(4): 487-90. doi: 10.1016/j.breast.2015.04.011
5. Memon ZA, Kanwal N, Sami M, Larik PA, Farooq MZ. Risk of Breast Cancer among Young Women and Importance of Early Screening. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2015; 16(17): 7485-9. doi: 10.7314/apjcp.2015.16.17.7485
6. Husna PH; Marni, Nurtanti S, Handayani S, Ratnasari NY, Ambarwati R, Susanto T. Breast self-examination education for skill and behavior. *Educ Health (Abingdon)*. 2019 May-Aug; 32(2):101-102. doi: 10.4103/efh.Efh_226_18
7. Šašková P, Pavlišta D. Breast self-examination. Yes or no? *Ceska Gynekol*. 2016; 81(6): 463-469.
8. Temesgen L, Beyene A, Bekele B, Abreha S. Breast self-examination and associated factors among women in Wolaita Sodo, Ethiopia: a community-based cross-sectional study. *BMC Womens Health*. 2020; 20: 167.
9. Ontario Q. Ultrasound as an Adjunct to Mammography for Breast Cancer Screening: A Health Technology Assessment. *Ont Health Technol Assess Ser*. 2016; 16(15): 1-71.
10. Dofinansowane projekty partnerskie RITA (2019-2020) [Internet]. [cited 2020 Sep 02]. Available from: <https://programrita.org/wp-content/uploads/2019/04/lista-dofinansowanych-wiosna-2020.pdf>

УДК 618.19-089.87

ОБУЧЕНИЕ САМООБСЛЕДОВАНИЮ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА RITA «ИЗМЕНЕНИЯ В РЕГИОНЕ» ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФАКУЛЬТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Одинец Т., Брискин Ю., Скалий О., Скалий Т.

Резюме. Регулярное самообследование молочных желез вместе с ультразвуковой диагностикой и маммографией являются наиболее экономически эффективными методами раннего доклинического выявления рака молочной железы у женщин. Несмотря на этот факт, практика самообследования молочных желез в Украине остается низкой и требует становления и совершенствования.

Цель: разработка структуры и содержания программы самообследования молочных желез для академического сообщества Украины в рамках реализации международного проекта RITA «Изменения в регионе».

Матеріал и методи: для решения поставленной цели исследования были использованы методы теоретического уровня исследования: анализ, сравнение, индукция, дедукция, систематизация и обобщение научно-методической литературы по проблеме самообследования молочных желез у женщин.

Результаты: раннее выявление рака значительно увеличивает шансы женщины на успешное лечение. Осведомленность о факторах риска рака молочной железы и приобретение навыков самообследования позволит распространять полезную информацию среди студенток разных курсов и привлекать их к пропаганде раннего выявления рака молочной железы среди широких слоев женского населения. Обучение самообследованию молочной железы для 450 преподавателей и 500 студентов университетов из 5 регионов Украины, а также проведение «Академических дней борьбы с раком молочной железы» будет способствовать популяризации проблемы самообследования молочных желез среди женщин.

Выводы: проведение в рамках международного проекта RITA учебных лекций и практических занятий по формированию навыков самообследования молочных желез будет способствовать повышению осведомленности женщин о раке молочной железы и формированию бережного отношения к собственному здоровью.

Ключевые слова: скрининг, международный проект RITA, самообследование молочных желез, женщины.

UDC 618.19-089.87

Breast Self-Examination Training within the Framework of Implementation the International Project Rita - “Change in the Region” for the Academic Community of Higher Education Institutions and Physical Facilities

Odynets T., Briskin Yu., Skaliy A., Skaliy T.

Abstract. Regular breast self-examination is one of the most cost-effective methods for the early preclinical detection of breast cancer in women. Despite this fact, the practice of breast self-examination in Ukraine remains low and requires development and improvement.

The purpose of the study was the development of the structure and content of the breast self-examination program for the academic community of Ukraine within the framework of the international project RITA – “Changes in the region”.

Material and methods. To solve the set goal of the study, the methods of the theoretical level of research were used: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature on the problem of self-examination of the mammary glands in women.

Results and discussion. The project aims to transfer the Polish experience in the early diagnosis of breast cancer among women through self-examination. Early detection of cancer significantly increases a woman's chances of successful treatment. Awareness of breast cancer risk factors and the acquisition of breast self-examination skills among teachers will provide a chance for early detection of breast cancer, reducing treatment costs and mortality from the disease. The acquisition of special knowledge by teachers on self-examination will allow disseminating useful information among female students of different courses and involving them in promoting early detection of breast cancer among the general female population. Breast cancer self-diagnosis training for 450 teachers and 500 university students from 5 regions of Ukraine, as well as the “Academic days of fighting breast cancer” will help popularize the problem of self-diagnosis among women. The project will raise women's awareness of breast cancer, create a culture of disease prevention through self-observation and self-examination, and remove existing cultural barriers to the acceptance of their body, as well as fear of pain during screening.

Conclusion. Conducting educational lectures and practical exercises on the formation of breast self-examination skills within the framework of the international project RITA will contribute to raising women's awareness of breast cancer and the formation of a respectful attitude to their own health.

Keywords: screening, Rita, breast self-examination, women.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 07.09.2020 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування