

Всемирный день борьбы с раком

Профилактика рака молочной железы

Рак молочной железы чаще всего возникает у женщин **старше 40 лет**, однако в последнее время страшная болезнь всё **чаще поражает девушек и молодых женщин**.

Группы риска:

Частота случаев рака резко возрастает с возрастом, составляя от 20 случаев на 100 тысяч человек в возрасте 30 лет до 180 на 100 тысяч в возрасте 50 лет.

Риск заболеть раком у женщин, в семье которых кто-то уже болел раком молочной железы в 2-3 раза выше, чем в среднем у женщин в том же возрасте.

Другие факторы, которые ассоциируются клинически или статистически с раком молочной железы, включают:

- первую беременность после 30 лет;
- появление менструаций до 12 лет;
- менопаузу после 50;
- избыточный вес;
- значительное социальное и экономическое положение в обществе;
- рак яичников;

Чтобы этого не произошло:

1. Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций, т.к. именно они оказывают негативное воздействие на здоровье молочной железы. Хронический стресс ведет к снижению иммунитета.
2. Летом ограничьте себя от продолжительного пребывания на солнце. Особенно пагубно воздействие прямых солнечных лучей на молочные железы, их нежная кожа гораздо более уязвима, чем кожа спины или ног. Загорать лучше в рассеянных лучах, в тени и обязательно в купальнике.
3. Старайтесь избегать механического травмирования груди. Современные женщины водят автомобиль, занимаются спортом, в том числе и экстремальными видами, что зачастую приводит к ушибам и микротравмам молочной железы, которые могут дать о себе знать и через десяток лет.
4. Исключите регулярное использование тугого белья, стягивание нарушает кровообращение в молочной железе.
5. Курение, злоупотребление алкоголем, неправильно подобранная контрацепция, аборт - всё это может привести к серьезным осложнениям, вплоть до рака груди.
6. Шансы заболеть повышают даже долгая работа за компьютером и повышенные физические нагрузки.
7. В особой группе риска находятся девушки, страдающие ожирением, диабетом, заболеваниями щитовидной железы и печени.

!!!Запомните, что каждой женщине обязательно **раз в год** надо посещать врача-маммолога, причем с раннего возраста и производить самообследование молочных желез.

Также, с целью раннего выявления рака молочной железы женщинам необходимо пройти **маммографическое обследование**.

Маммография - рентгеновское исследование с низкой дозой лучевой нагрузки, которая составляет всего 0,1-0,25 рад (опасной считается доза выше 1 рад).

Маммографическое исследование выполняется при следующих условиях:

- возраст старше 35;
- с 5-го по 12-й день от начала менструального цикла;
- последнее маммографическое исследование было проведено более 2 лет назад

Обследование длится лишь несколько минут. Каждую грудь кладут между двумя пластинами из плексигласа и на короткое время зажимают между ними. Это может вызвать неприятные, иногда даже болезненные ощущения. Однако сдавливание необходимо, потому что только в этом случае могут быть сделаны качественные снимки, а облучение сведено до минимума. Для каждой груди делается по два рентгеновских снимка.

В течение двух рабочих дней с момента проведения маммографии результаты обследования передаются направившему Вас на обследование врачу, который сообщит Вам о них при повторном посещении

Если на рентгеновских снимках выявлены изменения, назначается дальнейшее обследование для исключения рака молочной железы.

Если в промежутках между двумя маммографическими обследованиями, у Вас появились жалобы или определенные изменения в области груди, обращайтесь к врачу онкологу. К таким изменениям относятся:

- прощупываемые узлы;
- углубления или уплотнения под кожей;
- заметная внешне деформация;
- изменения кожи или втягивание соска;
- кровотокающий сосок, или какие - либо выделения из соска.

Для прохождения маммографического обследования Вам необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.

УЗИ молочных желез - абсолютно безвредный метод обследования молочных желез. Используется как основной для нерожавших женщин моложе 30 лет, и как дополнительный для пациенток старше 30 лет после маммографии.

Будьте здоровы!