**Профилактика рака молочной железы**

В наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить примерно одну треть новых случаев. При обнаружении раковой опухоли на ранних стадиях возможно успешное лечение.Молочная железа больше других органов подвержена злокачественным процессам. Ведь неблагоприятная экология, стрессы воздействуют на весь организм. Дело в том, что молочная железа – самый гормонозависимый орган в организме женщины. А на гормональный статус влияет абсолютно все: магнитные бури, солнечная радиация, образ жизни, душевный покой.Опухоли молочной железы могут быть доброкачественными и злокачественными. Доброкачественная опухоль молочной железы – мастопатия – это разрастание ее ткани вследствие гормональных нарушений. Мастопатия проявляется в виде плотных узелков, кист или диффузных [образований](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/84.php). Рак молочной железы встречается не только у женщин, но и у [мужчин](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/89.php), но гораздо реже (1% всех случаев заболевания). Причины рака грудной железы у мужчин те же: мутация в генах, предрасположенность, ожирение, гормональные нарушения.

**Возраст имеет значение**Вероятность заболеть раком молочной железы выше у женщин, у которых менструация началась раньше девяти лет. В группе риска также оказываются те, у которых менопауза наступила после 55 лет. Из-за высокого уровня половых гормонов эти женщины активны, прекрасно выглядят, но именно они должны особенно внимательно следить за состоянием молочных желез. Заболеваемость раком молочной железы увеличивается пропорционально возрасту: в 20-25 лет такой диагноз – редчайший случай, заболевших до 30 лет – единицы, а после 35 лет риск возрастает в [геометрической](http://pandia.ru/text/categ/nauka/192.php) прогрессии – каждые 5 лет почти вдвое.

**Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций**, так как именно они оказывают негативное воздействие на здоровье молочной железы. Тренируют организм только непродолжительные стрессы, особенно если они заканчиваются благополучным решением проблемы. Стресс хронический, вызванный душевными переживаниями, ведет к снижению иммунитета, а это значит, что организм может и не справиться с раковыми клетками.

**В летний период времени 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. Она не может отражать атаки солнечных лучей, ультрафиолет проникает в железистую ткань и стимулирует рост имеющегося пока еще крохотного новообразования. Поэтому лучше загорать в рассеянных лучах, в тени и обязательно в купальнике.

**Курение** это одна из наиболее изученных и значимых причин развития злокачественных опухолей молочной железы.

**Старайтесь избегать механического травмирования молочных желез**.

Сейчас многие женщины водят автомобиль, и нередки случаи, когда при резком торможении травмируется молочная железа. Современные женщины занимаются [спортом](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/208.php), в том числе и экстремальными видами. Травмы могут дать о себе знать и через десяток лет.

**Самообследование - самый верный способ профилактики заболеваний молочной железы.**. Самообследование необходимо проводить ежемесячно.

Для осмотра нужно выбрать время в течение недели после окончания менструации – в это время грудь мягче. Лучше всего – во время купания. Намыльте руки, встаньте прямо и, подняв правую руку вверх, левой ладонью прощупайте правую грудь, затем то же самое проделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, области над ними и над ключицами.

**При самообследование должны насторожить:**

- изменение формы молочной железы;

- ощутимые уплотнения в молочной железе;

- плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;

- отек, при котором кожа напоминает пористую лимонную корку;

- изменение формы соска;

- появление кровянистого отделяемого из соска;

- постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;

- увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине с соответствующей стороны.

При появлении каких-либо подозрений на наличие патологического образования в молочной железе необходимо обратиться к врачу онкологу поликлиники. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не беспочвенны, Вам назначат дополнительные обследования: УЗИ молочных желез и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, направят к врачу онкологического диспансера для уточнения диагноза и проведения необходимого лечения.

**При отсутствии жалоб и заболеваний молочных желез, женщинам старше 40 лет с целью профилактики рекомендуется выполнять маммографию не реже одного раза в 2 года, а женщинам до 40лет УЗИ молочных желез.**

Заведующий отделением профилактики Тюрин А.А.