**Профилактика рака молочной железы**

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.

В России смертность от рака молочной железы находится на 3-м месте после рака легких и желудка и составляет 8,9 %, в Задонском районе 6.7%.

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.

**Первичная профилактика** - это предупреждение заболевания путем влияния на факторы риска, которые приводят к развитию данной патологии.

**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 (его втяжение);

- 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.**