 Профилактика рака молочной железы

За 11 месяцев 2018 года ,при проведении маммографического обследования, у 28 жительниц Липецкого района обнаружены злокачественные опухоли молочной железы.

Диспансеризация, проводимая в 2018 году направлена на раннюю диагностику этого грозного заболевания.

Женщинам в возрасте 50, 52, 56, 58, 62, 64, 68, 70 лет в рамках диспансеризации предлагается бесплатно пройти маммографическое обследование.

Так стоит ли отказываться от него?

Важно знать основные предпосылки для развития злокачественной опухоли груди.

Пол. Риск образования опухоли у женщин высок потому, что на клетки груди постоянно оказывают стимулирующее воздействие женские половые [гормоны](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/dlya-chego-nuzhny-gormony) эстроген и прогестерон.

Возраст. Риск рака молочной железы повышается с возрастом. Это заболевание встречается у каждой восьмой женщины старше 45 лет и у двух из трех женщин от 55 лет и старше.

Генетика. От пяти до десяти процентов случаев рака молочной железы – прямое следствие генетических дефектов, унаследованных от родителей.

Случаи рака груди в семье. Наличие одного ближайшего родственника с раком молочной железы удваивает риск на развитие этого заболевания. Строгий контроль состояния молочных желез позволяет вовремя заметить начало образования опухоли и удалить ее.

Личная история рака молочной железы. Если опухоль была обнаружена в одной груди, риск ее образования во второй повышается в 3–4 раза.

Употребление алкоголя серьезно увеличивает риск рака груди. Причем этот риск возрастает с количеством выпиваемого спиртного. У тех, кто выпивает от двух до пяти порций алкоголя в день, риск появления злокачественной опухоли молочной железы вырастает в полтора раза.

[Избыточный вес](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/lishnij-ves-i-ego-opasnosti). Женский половой гормон эстроген вырабатывают не только яичники. Он производится и в жировой ткани. Поэтому большие дозы эстрогена и его более продолжительное воздействие на ткани желез у полных женщин повышает риск появления раковой опухоли.

[Сидячий образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya). Исследования показали, что всего 10 часов прогулок в неделю снижают риск рака груди почти на 20 процентов.

Курение. Потребление табачных изделий и [пассивное курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/passivnoe-kurenie) повышают риск развития рака груди.

Плотные ткани молочных желез. Женщины, у которых большой объем ткани железы и мало жировой, имеют более высокий риск возникновения рака молочной железы.

Отдельные виды доброкачественных опухолей груди повышают риск рака молочной железы. Женщинам, у которых обнаружены такие опухоли, надо тщательно контролировать состояние самих молочных желез и регулярно проходить осмотр.

Особенности менструального периода. Если менструации у женщин начались очень рано (до 12 лет), а менопауза началась очень поздно (после 55 лет), риск развития рака груди повышен. Это связано с более продолжительным воздействием гормонов эстрогена и прогестерона на ткани молочной железы. Бездетность или поздние роды. У бездетных женщин и тех, кто родил детей после 30 лет, риск развития рака груди выше. Наличие многих беременностей и беременности до 30 лет снижают риск рака молочной железы.

 Кормление грудью снижает вероятность рака груди. Риск развития рака молочной железы у таких женщин  в два раза ниже, чем у женщин, никогда не кормивших грудью.

Поводом для обращения к врачу должно стать появление уплотнения и любые другие изменения в молочной железе, в районе соска или ареолы.

Не откладывайте визит к врачу!

Если Вы не прошли маммографию в рамках диспансеризации – воспользуйтесь этой возможностью или , при подозрении на заболевание , обратитесь к своему врачу акушер – гинекологу!

Врач онколог ГУЗ «Липецкая РБ» С.В.Афанасьева.