

## **В чем заключается профилактика рака молочной железы (РМЖ)?**

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

**1. Изменение репродуктивного поведения современной женщины.** Родив единственного ребенка, большинство женщин спешат выйти на работу. А природой им предназначено рожать и вскармливать грудью нескольких детей. И эндокринная система вне зависимости от карьерных планов работает в ритме, призванном обеспечить выполнение этого предназначения. Раньше жизни женщины была согласована с этим ритмом: на протяжении всего репродуктивного возраста она вынашивала детей, кормила их грудью, причем, чтобы не забеременеть вновь, кормила долго, прикладывая к груди ребенка до 2-3 лет. Молочная железа постоянно работала. До сих пор в странах с высокой рождаемостью женщины не знают, что такое рак молочной железы. Понятно, что возврата к прошлому нет, и только единицы женщин делают рождение и воспитание детей смыслом своей жизни. Но **обязательное грудное вскармливание младенца хотя бы до полугода, а лучше – до 9-10 месяцев – просто необходимо**, стоит отложить очередной шаг по карьерной лестнице на полгода ради здоровья.

**2. 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, цейтнотом, ведет к снижению иммунитета, а это значит, что организм может и не справиться с раковыми клетками, которые образуются в организме ежедневно тысячами.

**3. 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. Наконец, есть формы мастопатии, при которых вообще исключено пребывание даже в рассеянных солнечных лучах.

4. Отсутствие регулярных половых контактов может приводить к гормональному дисбалансу. Успешные в бизнесе женщины часто одиноки. Времени и сил не хватает не только на устройство семьи, но и на встречи с партнерами. Если женщина испытывает потребность в сексе, но не имеет возможности ее удовлетворить, то это чревато неприятностями: половые гормоны "отыгрываются" на молочной железе.

**5. 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, в том числе и экстремальными видами. И здесь тоже не удастся избежать микротравм. Они могут дать о себе знать и через десяток лет.

**6. Исключите регулярное использование тугого, придающего эффектную форму бюста, белья**, стягивание нарушает кровообращение. Поэтому следует хотя бы изредка ходить без бюстгалтера. Дамы с небольшой грудью вообще могут обходиться без него – им следует надевать бюстгалтер только во время занятий спортом. А обладательницы больших бюстов хотя бы дома должны давать груди "подышать" на воле.

**7. Необходимо исключать браки при обоюдной онкологической отягощенности с целью недопустимости развития наследственного РМЖ.**

**8. Самообследование - самый верный способ профилактики заболеваний молочной железы.** Никто не знает вашу грудь лучше, чем вы сами. Выявить заболевание на ранней стадии можно лишь совместными усилиями – врачей и вашими. Его необходимо проводить ежемесячно. Если врач осматривает женщину в первый раз, даже он может не увидеть того, что способна обнаружить сама женщина. 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 от подмышки до солнечного сплетения. Затем то же самое сделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, области над ними и над ключицами. Если вы обнаружите уплотнения, узелки, болезненность или выделения из соска, срочно обратитесь к врачу.

**При самообследовании 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 в женский смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не беспочвенны, вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, вас направят к врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.

Вторичная профилактика должна быть направлена на раннее выявление и лечение фоновых и предраковых заболеваний молочной железы (различных форм мастопатии, фибroadеном и др.), а также нарушений эндокринной системы и заболеваний женских половых органов.

**При отсутствии жалоб и заболеваний молочных желез женщинам старше 35 лет с целью профилактики рекомендуется выполнять УЗИ и/или маммографию не реже одного раза в год!**