

## **Рак молочной железы. Факторы риска и профилактика.**

Согласно статистике, рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний женщин в мире. Ежегодно в мире диагностируется около миллиона новых случаев. Ежегодно в нашей стране от РМЖ умирает более 22 тысяч женщин. Одной из главных причин высокой смертности при онкологических заболеваниях является поздняя диагностика. В России РМЖ диагностируется на 3-4 стадии в 33% случаев.

### **Факторы риска:**

1. **Возраст.** Пик заболеваемости приходится на возраст 45-60 лет. Но несмотря на возраст, всем женщинам необходимо проводить самообследование молочных желез ежемесячно до 40 лет УЗИ молочных желез 1 раз в год, а после 40 лет маммография раз в год, особенно это касается женщин, в семье которых у матери и/или бабушки был рак груди.
2. **Наследственный фактор.** К сожалению, в этом случае Вы не можете напрямую повлиять на раковые клетки, но помня об имеющейся у вас предрасположенности, Вы можете быть более внимательны к своему здоровью.
3. **Длительный стресс** приводит к изменению секреторной функции эндокринных желез. Молочные железы у женщин – это орган, который очень чутко реагирует на психоэмоциональный стресс.
4. **Раннее начало менструального цикла** (до 12 лет).
5. **Позднее наступление климакса** (после 55 лет).
6. **Поздние первые роды.** Это группа женщин, у которых первый ребенок родился после 30 лет.
7. **Отказ от грудного вскармливания** или его короткий период.
8. **Травмы груди.** Любая травма груди требует внимательного наблюдения.
9. **Аборты,** не являясь благоприятной процедурой, способствуют гормональной перестройке организма.
10. **Ожирение.** Особенно увеличивается риск, когда ожирение развивается у женщин после наступления климакса. Хотя надо заметить, что ожирение опасно на протяжении всей жизни и в любом возрасте, так как является фактором риска не только для развития онкопатологии.
11. **Характер питания.** Фастфуды, перекусы, несбалансированное питание так же является фоном для развития рака молочной железы.
12. **Радиоактивное излучение** в зрелом детородном возрасте. Как правило, это связано с работой, если Вы не можете поменять ее, то следует принимать все меры предосторожности, которые можно использовать на Вашем производстве.
13. **Кистозно-фиброзная мастопатия.** Данное заболевание само по себе не является раковым заболеванием, но следует обязательно лечить данное состояние и наблюдаться у маммолога, следуя всем его рекомендациям. Так как данное доброкачественное заболевание молочной железы повышает риск развития рака молочной железы.
14. **Хронический гепатит,** заболевания щитовидной железы, гинекологические заболевания (миома, эндометриоз, гиперпластические процессы эндометрия, воспалительные заболевания органов малого таза).
15. Курение, злоупотребление алкоголем.

### **Самообследование молочных желез:**

**Правило! Проводи самоосмотр перед зеркалом в хорошо освещенном помещении.**

- Перед зеркалом осмотри свои молочные железы. Обрати внимание, нет ли каких-либо нарушений формы груди.
- Поворачиваясь в полу оборота, осмотри по очереди обе груди.
- Заложив руки за голову и в этом положении осмотри обе груди.
- Правой ладонью ощупай левую грудь – нет ли затвердений и наоборот.
- Ощупай грудь лежа.

#### **Предупреждающие сигналы рака молочной железы:**

- Уплотнение или шишка в области груди, которая не исчезает с менструацией.
- Уплотнение или шишка, которая может быть размером с горошину и более.
- Изменение в размере, форме или контуре груди.
- Кровавые или светлые жидкие выделения из сосков.
- Камнеподобное уплотнение в груди.
- Изменение во внешнем виде кожи на груди или соске (покраснение, рябь или воспаление).

#### **Пять правил профилактики.**

##### Правильное белье.

Неправильно подобранное белье травмирует нежные ткани молочной железы и раздражает ее нервные волокна. Белье должно идеально соответствовать вашему размеру и обеспечивать анатомически правильное положение груди. Травмируют грудь тесное белье и популярные модели пуш-ап. Но наиболее опасен бюстгальтер без бретелек: при этом вес груди полностью приходится на боковые стороны, а это прямое давление на лимфатические узлы. Бюстгальтеры с косточками и плотными рельефными швами тоже травмируют грудь. А вот плотный бесшовный бюстгальтер – самый правильный вид белья. Он обеспечивает груди нужную поддержку.

##### Противораковое меню.

1. Предпочтение отдавать растительной пище (не менее 5-ти порций овощей в день. Например: одно среднее яблоко или другой фрукт; порция картофеля; порция борща или щей или рассольника; винегрет или овощной салат).
2. В рационе должны присутствовать грубые волокна: хлеб с отрубями, тыква, свекла, мюсли, кукуруза.
3. Увеличить в рационе растения семейства крестоцветных (редис, репа, капуста, горчица).
4. Ограничить употребление красного мяса и сала, отдавать предпочтение рыбе и птице. Не менее раза в неделю употреблять морепродукты (морская рыба, креветки, кальмары, печень трески или минтая).
5. Ежедневно столовая ложка любого растительного масла (подсолнечного, горчичного, кукурузного, оливкового и не менее двух раз в неделю свежее сливочное масло 50г).
6. Исключить или ограничить до минимума жирное мясо, копчености, кофе, шоколад.

7. Не реже трех раз в неделю кисломолочные продукты (кефир, бифидок и др.).
8. Рекомендуется зеленый чай, ромашковый, отвар шиповника, компот из сухофруктов.
9. Сладости заменить орехами, сухофруктами, мармеладом, желе.
10. Из алкогольных напитков допустимо красное вино в небольшом количестве (противопоказано пиво и водка).

#### Грудное вскармливание.

Лактация – это мощная профилактика рака груди. Искусственное прерывание грудного кормления (без медицинских показаний) ведет к сильному стрессу гормональной системы, что в свою очередь может привести к неправильному делению клеток и образованию онкологических.

#### Гимнастика.

Молочную железу должны окружать сильные и крепкие мышцы. Достигнуть этого можно с помощью трех элементарных ежедневных упражнений. Первое: соедини ладони перед грудью и надави на них с таким усилием, чтобы грудь напряглась. Посчитай до двадцати, и перемести ладони на пять сантиметров вперед, вновь посчитай до двадцати. Продолжай до тех пор, пока можешь удерживать ладони вместе. Второе: стань ровно у стены и дави ладонями на нее, пока не устанешь. И последнее: отжимания от пола. Начни с 1 раза и постепенно доводи количество отжиманий до 20 раз.

#### Любовь к себе.

"Появление рака в молочной железе означает, что вы ставите себя на последнее место в жизни, пренебрегаете собой, отказываете себе в заботе и внимании, а потом смертельно обижаетесь на других за то, что они к вам плохо относятся, – считает психотерапевт Валерий Синельников. – Должен существовать устойчивый баланс между тем, что вы поглощаете, и тем, что отдаете другим. Часто рак молочной железы возникает у женщин, которые положили себя на алтарь карьеры мужа, перестали следить за собой, заниматься своими хобби и интересами – бросили любимую работу, перестали встречаться с подругами, тратить деньги на одежду и косметику для себя. Такого быть не должно. Балуйте и любите себя, свое тело. А там, где любовь – нет места раку!"

***Будьте здоровы!***