Рак молочной железы. Профилактика.

08.07.2024г.

Рак молочной железы – самое одно из самых распространенных онкологических заболеваний среди женщин.

**К факторам риска развития заболевания относятся:**

-      изменение гормонального статуса в течении жизни, на что могут повлиять болезни печени, эндокринной системы, хронические воспалительные процессы яичников, переохлаждение, травмы, частые стрессовые ситуации.

-      наследственность по женской линии; риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом, т.к. в период наступления менопаузы (40-60 лет) происходит снижение адаптационных возможностей и устойчивости эндокринной системы, хотя последние десятилетия это заболевание стало встречаться у молодых женщин;

-      значительную роль играют частое длительное пребывание под прямыми солнечными лучами, -прерывание беременности (аборты), продукты питания с высоким содержанием жиров животного происхождения, холестерина, сахара.

**Симптомы**

Рак молочной железы имеет 4 основные стадии, первые из которых совершенно никак не проявляют себя. Однако есть несколько признаков, при обнаружении которых, стоит обратиться к специалисту немедленно.

• Уплотнение в районе молочной железы;

• Изменение формы, вида кожи;

• Припухлость на соске или его втяжение. Есть ли трещины, влажность;

• Боль в груди;

• Кровянистые или гнойные выделения из сосков;

• Увеличение лимфатических узлов в районе подмышек.

**Профилактика рака молочной железы**

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

Изменение репродуктивного поведения женщины:

* отказ от абортов, рождение не менее двоих детей.
* грудное вскармливание не менее, чем до полугода, а лучше – до 9-10 месяцев.

Отказ от вредных привычек, правильное питание, активный образ жизни.

Уклонение от хронических стрессовых ситуаций - они оказывают негативное воздействие на здоровье молочной железы. Регулярная половая жизнь (предотвращает гормональный дисбаланс).

Ограничение продолжительности пребывания на солнце в летнее время.

Оберегание молочных желез от травм, исключение регулярного использования тугого белья, нарушающего кровообращение.

Для раннего выявления рака молочной железы необходимо:

Ежегодный осмотр врача-гинеколога для женщин моложе 50 лет и дважды в год – после достижения пятидесятилетнего возраста, при необходимости - осмотр маммолога.

Проведение ультразвукового исследования при наличии жалоб (мастопатия, фиброаденома, липома и др.). Женщинам старше 50 лет необходимо каждые 2 года (даже при отсутствии жалоб) проводить маммографические обследования.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.