**Профилактика рака молочной железы!**



**Рак молочной железы** – это злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. В мире эта самая распространённая среди женщин форма рака, с показателями заболеваемости 99,4 на 100 000 женщин в возрасте от 13 до 90 лет.

**Факторы риска рака груди**

Согласно современным исследованиям, рак груди возникает под воздействием комплекса причин:

* наследственность;
* неблагоприятная экологическая обстановка;
* нарушения выработки женских гормонов (прогестерона и эстрогена);
* аборты;
* случаи рака у близких родственниц по материнской линии;
* сильные стрессы, ожирение, возраст старше 40 лет;
* травмы молочных желез;
* недостаток физической активности и др.

## **Как предотвратить заболевание**

Онкологи выделяют первичную, вторичную профилактику и третичную профилактику РМЖ. Мероприятия рекомендованы разным группам женщин.

**Первичная профилактика**

Мероприятия направлены на устранение тех факторов, которые могут вызвать развитие заболевания. Включает в себя коррекцию образа жизни, регулярное посещение маммолога, самообследования. Первичная профилактика рекомендована здоровым женщинам.

Вот основные правила самообследования:

1. Осмотр проводят ежемесячно, после окончания менструаций, в один и тот же день цикла.
2. Женщина встает перед зеркалом, опустив руки вдоль тела, осматривает форму желез, вид сосков.
3. Женщина поднимает руки над головой, оглядывая грудь спереди и с обоих боков.
4. Надавливает на железу тремя прямыми сложенными вместе пальцами.
5. Женщина ощупывает молочные железы по кругу, начиная с верхне-наружного квадранта. При пальпации он в норме самый плотный.
6. Затем следует сжать большим и указательным пальцем соски, проверяя наличие выделений.
7. Женщина ложится на спину и повторяет круговую пальпацию каждой железы, ощупывает область подмышечных лимфоузлов.

Состояние может измениться даже в течение 1 менструального цикла. Следует немедленно обратиться к врачу при обнаружении даже одного из симптомов:

* уплотнение или узел в груди, боль;
* припухание или уплотнение соска, втяжение соска;
* выделение из соска кровянистого характера;
* изменение вида кожи молочной железы (сморщена, участки втяжения);
* изменение формы и размеров груди;

**Вторичная профилактика**

Этот комплекс мероприятий необходим для выявления заболевания на ранней стадии. Он жизненно необходим женщинам с отягощенной наследственностью, мастопатией, гормонально зависимыми опухолями.

Стандартный скрининг для этой группы включает ежемесячные самообследования и проведение УЗИ молочных желез или маммографии.

**Третичная профилактика**

Это комплекс мероприятий для женщин с установленным диагнозом. Они направлены на профилактику рецидива, предотвращение распространения метастазов. После курса терапии женщина наблюдается у онколога. Она получает лечение, проходит обследования.

Рак молочной железы – заболевание, угрожающее здоровью и жизни каждой пятой женщины. Профилактика заключается в устранении негативных факторов образа жизни, внимательном отношении к здоровью, плановых обследованиях. И тогда у женщины, приходящей к врачу больше шансов услышать: «У вас все в порядке!»

***Красота не требует жертв, только заботы!***

*Отдел мониторинга факторов риска*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»
 Медицинский статистик*

***Мартынова Наталья Александровна***