



Профилактика рака молочной железы

Рак молочной железы считается наиболее распространенным видом онкологии среди женщин. Существует десять форм рака груди, причем некоторые из них весьма агрессивны, сложно поддаются лечению и грозят рецидивами.

Раком груди может заболеть женщина фактически любого возраста: зафиксированы неоднократные случаи развития онкологии молочной железы у женщин, возраста тридцати и даже двадцати семи – двадцати пяти лет. Однако чаще всего злокачественные новообразования молочной железы наблюдаются у женщин от сорока лет и старше.

Онкология молочной железы развивается длительно и практически бессимптомно, именно на первых стадиях заболевания – то есть, на тех стадиях, когда данное онкологическое заболевание наилучшим образом поддается лечению. Онкология молочной железы проявляет себя только на третьей-четвертой стадиях, когда лечение весьма затруднительно.

Именно поэтому каждой женщине необходимо принимать меры по профилактике рака молочной железы.

Особенно это важно для:

Женщин, имеющих лишний вес более пяти килограмм;

Женщин курящих или злоупотребляющих алкоголем;

Женщин, ближайšie родственницы которых страдали раком молочной железы.

Основы профилактики рака молочной железы

Прежде всего, профилактикой рака молочной железы является здоровый образ жизни. Женщине необходимо уделять физическим нагрузкам хотя бы тридцать минут в день, чаще бывать на свежем воздухе и правильно питаться. Стоит поддерживать стабильную массу тела, избегая как излишней полноты, так и чрезмерной худобы.

В рационе питания должны присутствовать овощи и фрукты, в количестве не менее 30% от общего рациона, рыба, мясо, молочные продукты и так далее. Не следует увлекаться жирными продуктами, острыми, жареными и слишком солеными видами пищи.

Женщине, ради профилактики рака молочной железы, рекомендуется начинать упорядоченную половую жизнь не позднее двадцати пяти лет, при беременности – не отказываться от грудного вскармливания.

Нужно беречь молочные железы от различного рода травм. При выборе нижнего белья не следует приобретать тесные и неудобные бюстгалтеры – это также профилактика рака молочной железы.

Важно вовремя лечить заболевания, ведущие к нарушению в организме гормонального баланса, избегать контакта с канцерогенными веществами.

Женщинам в возрасте от тридцати лет рекомендуется регулярно проводить самообследование молочной железы.

Самообследование как профилактика рака груди

Самообследование груди, как профилактику рака молочной железы рекомендуется проводить в первую неделю после окончания месячных. Его стоит осуществлять ежемесячно.

Самообследование стоит осуществлять, стоя перед зеркалом, предварительно намазав руки кремом, для улучшения чувствительности. Необходимо аккуратно, подушечками трех или четырех сомкнутых пальцев, прощупать молочные железы, по спирали, начиная от подмышки и до соска. Правую руку при этом можно положить на голову.

При ощупывании нужно обратить внимание на любые нарушения плотности молочной железы, чрезмерные уплотнения и так далее. Также необходимо внимательно осматривать кожу молочных желез, сосков, ареол, на предметы изменений, изъязвлений, мокнущих сосков и др. Обратить внимание следует на наличие выделений из молочной железы. При любых тревожных симптомах, следует обратиться к врачу.

Медицинская диагностика

Медицинские обследования на предмет рака молочной железы рекомендуется проводить женщинам, в возрасте от тридцати семи лет, каждые 12-18 месяцев. В подобное обследование входят:

Маммография;

УЗИ\КТ груди;

Анализы на онкомаркеры рака молочной железы.

Такое обследование – профилактика рака молочной железы - занимает 3-4 дня и обычно осуществляется амбулаторно. Если обследование выявляет опухоль молочной железы, проводятся дальнейшие медицинские процедуры, для уточнения диагноза и определения наиболее подходящего лечения.

Берегите свое здоровье!

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии