**Профилактика рака молочной железы**

Рак груди — это распространенная в современном обществе патология.

Раком обозначается злокачественное образование, развивающееся по причине беспорядочного деления патогенных клеток. Точные причины развития злокачественного образования в груди не определены, но выделены основные факторы риска рака:

* возраст после 35 лет;
* травмы и повреждения тканей груди;
* доброкачественные новообразования груди в анамнезе;
* ежедневные стрессы;
* поздний климактерический период;
* хронические заболевания органов в области малого таза;
* поздние роды (после 30–35 лет);
* искусственное вскармливание малыша;
* зависимость от табакокурения и алкоголя;
* работа или постоянное взаимодействие с химическими или отравляющими веществами.

#### https://oncoved.ru/wp-content/uploads/2018/10/1-15.jpgСимптомы патологии

**Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:**

* плотные образования в области железы, припухлости, не пропадающие после менструации;
* странные выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации, особенно опасным признаком является кровь;
* сморщенную, покрасневшую, рябую кожу;
* увеличение или уменьшение молочной железы в размерах, изменение формы груди.

**ПРОФИЛАКТИКА** развития рака груди помогает предотвратить риск развития серьезного заболевания, а нередко становится единственным шансом на жизнь

## Главная задача первичной профилактики — ликвидация негативного воздействия внешних и внутренних факторов на женский организм.

### Своевременные роды

Медицинская статистика указывает, что у женщин, родивших до 30 лет риск заболеть онкозаболеванием груди значительно меньше, чем у тех, кто рожает позже 40-45 лет.

### Отсутствие вредного (канцерогенного) воздействия на организм

Существуют определенные факторы, провоцирующие развитие злокачественных опухолей — это неблагополучная экологическая обстановка, воздействие токсичных, химических и ядовитых веществ. Женщинам требуется максимально оградить свой организм от негативного воздействия: регулярно гулять в парках или лесах, отказаться от курения, а также употребления алкоголя.

## Женщины, имеющие генетическую предрасположенность к развитию рака, должны отказаться от работы на вредных и особо вредных производствах, а также от частого взаимодействия с химическими веществами.

### Здоровый рацион

Сбалансированное меню — это одна из основпрофилактики рака грудины и опухоли грудного отдела у женщин. Профилактическим методом является и отказ от всех вредных продуктов и напитков.

**Основы здорового рациона:**

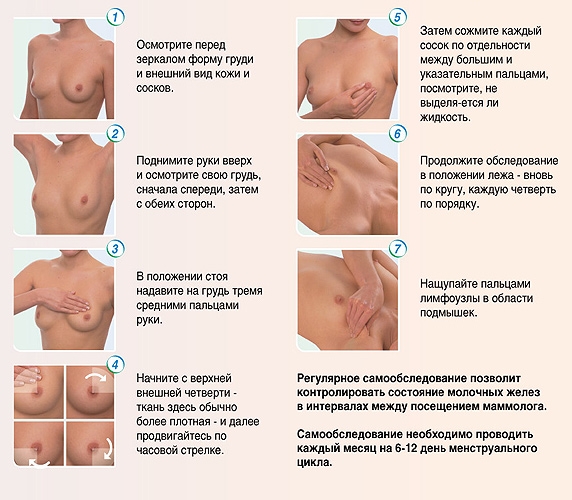
* Равномерное сочетание жизненно важных веществ: 20% белков, 60% сложных углеводов, 20% полезных жиров.
* Обязательное включение в рацион свежих фруктов и овощей в любом виде (свежие, запеченные, тушеные).
* Полезными для женского организма продуктами являются морепродукты, злаковые крупы и бобовые культуры.
* Продуктами, способствующими угнетению патогенных микробов в организме, являются репчатый лук и чеснок.

**Вредные для организма блюда:**

* фаст-фуды;
* газированные напитки;
* все виды жареных, копченых, консервированных и жирных блюд;
* острые пряности;
* продукты и блюда с синтетическими добавками;
* алкоголь.

### F:\ПРЕЗЕНТАЦИИ!!\ПРЕЗ 2017\Антираковая тарелка.jpgСамообследование

Каждая женщина должна периодически самостоятельно обследовать свою грудь, следить за правильным окрасом кожного покрова, и отсутствием патологического увеличения лимфатических узлов. Самообследование груди поможет своевременно выявить появившиеся изменения.



* Самостоятельная диагностика проводится после менструации.
* Проводят исследование возможных изменений груди круговыми мягкими движениями чистых рук.
* Пальпация исключает резкие, жесткие и приносящие боль движения.
* При выявленииуплотнений, вмятин, необоснованной болезненности, комочков различного размера и других изменений требуется профессиональная консультация маммолога с последующим проведением диагностических мероприятий.

## ВТОРИЧНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Вторичная профилактика проводится с помощью специальных диагностических методик, результаты которой позволяют выявить активность и размножение злокачественных клеток еще до проявления у пациентки первых клинических симптомов – это:

* УЗИ;
* Маммография.

### УЗИ

Аппаратное обследование позволяет обнаружить на раннем этапе опухоль, размер которой менее 3 мм. Достоинством методики является его полная безопасность.

Регулярное УЗИ рекомендовано проходить женщинам, принимающим гормональные противозачаточные препараты или использующим лекарства на основе гормонов в терапии определенного заболевания.

При выявлении патологических изменений на ранних этапах развития злокачественной опухоли назначается химиотерапия. При стремительном развитии онкологического процесса показана операция.

### МАММОГРАФИЯ

Маммография — это самое эффективное скриннинговое обследование, позволяет обнаружить развитие злокачественного процесса на ранней стадии. Ежегодное обследование обязательно назначается женщинам старше 45 лет. Молодым женщинам и девушкам ежегодная маммография показана, если у них есть предрасположенность к развитию онкологического процесса (наследственность, работа во вредных условиях, проживание в экологически неблагоприятной местности и др.).

**Каждая женщина должна помнить, что профилактика рака молочной железы — это основной способ предотвратить развитие опасного для жизни патологического процесса. Необходимость исполнения профилактических мероприятий рекомендовано прививать девочкам с раннего возраста.**

*Фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы Свинтицкая З.А. 2019 год*