

## Профилактика рака молочной железы

Говоря о профилактике рака молочной железы, нужно вспомнить о причинах возникновения и уже отсюда будет следовать профилактика. Поговорим вначале о гормональных нарушениях, повышающих риск развития рака молочной железы. Нужно периодически, хотя бы раз в пол года, раз в год сдавать анализы на женские половые гормоны, и уже от результатов анализа корректировать гормональный фон. При обнаружении каких-то пролиферативных, дисгормональных нарушений в молочной железе, нужно лечить эти самые нарушения оперативным или лекарственным методом. При наличии в семейном анамнезе рака молочной железы или опухоли другой локализации, нужно раз в пол года обследоваться у маммолога и гинеколога на предмет нарушений в гормональной сфере. Нужно сдавать кровь на онкомаркеры, хотя бы раз в год. Если у вас возраст начала менархе приходится на одиннадцать – двенадцать лет, то стоит дополнительно раз в год обследоваться у маммолога. При позднем начале менопаузы (в пятьдесят пять лет и старше), нужно обязательно наблюдаться у гинеколога, который назначит вам гормональную терапию и наблюдение у маммолога. Если есть возможность не откладывать рождение ребенка до тридцати пяти лет, и не ограничиваться одним ребенком, а остановиться хотя бы на двух, а лучше трех. Обязательно кормить грудью, так как это снижает риск развития рака молочной железы, и кормление должно быть более длительным. Нужно следить за правильностью питания как в молодом, так и в более пожилом возрасте. Не потреблять очень большое количество животных жиров, жареного, копченого, соленого. Все должно быть в меру. Умеренные физические нагрузки ни коим образом не скажутся на количестве регулярных овуляторных циклов, а помогут вам приобрести более подтянутую фигуру. В пременопаузе и постменопаузе, когда приобретение лишних килограммов неизбежно, нужно очень тщательно следить за своим питанием, за движением и обязательно наблюдаться у гинеколога. Не стоит употреблять алкогольные напитки. Даже малые дозы и «по праздникам» увеличивают риск развития рака молочной железы на пятьдесят процентов. Если у вас в прошлом имелось, какое либо доброкачественное заболевание молочной железы или опухоль другой локализации, то вам следует более тщательно обследоваться и более часто на предмет рака молочной железы. Но в общем среди причин возникновения рака молочной железы есть и такие, например, как: травмы молочной железы, стрессы и переживания, дефицит витамина Д, наличие в прошлом рака яичников, матки, кишечника. В этом случае нужно не допускать, по возможности, травм молочной железы, если же это произошло, то нужно обследовать молочные железы на предмет микро - и макрогематом, есть ли более грубые повреждения. Что касается стресса и переживаний, тут ничего конкретного не посоветовать, только лишь своевременно бороться со стрессом посредством современных методов, таких как лекарственные препараты, релаксация, помощь специалиста (психиатр, психолог). При дефиците витамина Д можно посоветовать дополнительный прием поливитаминов, ну или непосредственно витамин Д. Что же касается перенесенного в прошлом рака яичников, матки или кишечника, то в этом случае нужно регулярно обследоваться, а также сдавать кровь на онкомаркеры, это очень важно так как чем раньше мы обнаружим какие то изменения то тем лучше, тем выше шанс полного излечения. Имеются также некоторые сообщения, что у матерей, дети которых заболели саркомой мягких тканей развитие рака молочной железы в два - три раза выше. В этом случае остается посоветовать только все тоже более частое и качественное обследование и более детальное и тщательное проведение медосмотров, и никто не заметит каких то изменений в вашем организме и вашем самочувствии, если вы сами не обратите на это внимание. Будьте внимательны к своему здоровью, ведь нет ничего хуже, чем обратится поздно, или не обратится за помощью никогда!