**Как избежать рака молочной железы?**

Рак – это злокачественная опухоль из эпителиальных клеток. Существует множество различных видов рака, в том числе несколько разновидностей рака молочной железы.

Наиболее распространенный вид рака молочной железы начинается в клетках, выстилающих протоки, и называется протоковым раком. Другая разновидность, называемая дольковым раком, возникает в дольках молочной железы.

Рак молочной железы ¾ одна из наиболее агрессивных и относительно часто встречающихся форм злокачественных опухолей у женщин.

Заболеваемость раком молочной железы среди женского населения Беларуси сохраняется на средних уровнях по сравнению с соответствующими показателями в других республиках СНГ. Тем не менее, из года в год она стабильно возрастает в большинстве стран мира на 1 - 3 %.

 ***Причины рака молочной железы***

Причин, предрасполагающих к развитию РМЖ, очень много и в то же время на сегодняшний день нет ни одной, которая в 100 % случаев могла бы привести к развитию злокачественного новообразования. Совокупность многих факторов приводит к возникновению опухоли.

Из множества разнообразных факторов, способствующих возникновению различных заболеваний молочных желез, в том числе рака, можно выделить основные:

1. Возраст. Рак молочной железы чаще выявляется в возрасте от 40 до 70 лет (около 50 % всех случаев). Однако следить за своей грудью должны и девушки молодого возраста, так как рак "молодеет";
2. Наследственность. При наличии рака молочной железы у близких родственников (особенно в молодом возрасте) риск выявления опухоли в 2,5 - 5 раз выше (в зависимости от степени родства);
3. Физические травмы молочной железы. Очень часто женщины, обратившиеся к врачу, отмечают, что опухоль в молочной железе появилась после травмы (удар, ушиб в области молочной железы);
4. Психические травмы. Длительные перераздражения ЦНС приводят к ее функциональному истощению и, тем самым, нарушают нормальный обмен в организме, что предрасполагает к развитию злокачественных новообразований;
5. Питание. Избыточное потребление животных жиров, высококалорийной пищи, недостаток витаминов (особенно А, Е, С), ожирение, также повышают риск заболеть онкологическим заболеванием;
6. Детородная функция женщины: большое количество абортов, поздняя беременность, прием гормонов, кратковременность кормления грудью, нерегулярность и позднее начало половой жизни, перенесенные маститы и другое.

 Симптомы рака молочной железы

Нередко на начальной стадии опухоль в молочной железе ничем себя не проявляет, однако в большинстве случаев обнаружение рака возможно и на раннем этапе. Около 70 % всех опухолей молочной железы женщины находят сами, поэтому важность правильного осмотра своих молочных желез не вызывает сомнений. К тому же очень важно также просто знать, что женщина должна посмотреть свои молочные железы хотя бы 1 раз в месяц, даже если она не ощущает в них ничего необычного.

Оптимальное время для осмотра **– 5-7 день после окончания месячных**.

Другими симптомами рака молочной железы является:

1. изменение размера или формы молочной железы;
2. выделения из сосков;
3. втянутость соска;
4. изменение структуры кожного покрова;
5. покраснения, шелушения, наличие участков воспаления на молочной железе;
6. формирование отека кожи в виде лимонной корки;
7. наличие образования (опухоли) в молочной железе.

Никаких образований и уплотнений в молочных железах не должно быть!

 ***Профилактика рака молочной железы***

Нельзя недооценивать профилактическое влияние таких факторов, как беременность и лактация.

Длительное, не менее 10 месяцев, кормление грудным молоком принесет огромную пользу как Вам, так и Вашему малышу, предохранив Вас от многих заболеваний молочной железы и определив во многом состояние иммунной системы ребенка.

 

Риск заболевания раком молочной железы и мастопатией при прочих равных условиях значительно уменьшается с увеличением числа беременностей и родов. Существенное значение имеет возраст наступления первой беременности. Доказано, что у женщин, имевших первые роды в возрасте до 18 лет, рак молочной железы встречается в три раза реже, чем у впервые рожавших после 35 лет.

Крайне неблагоприятное влияние на состояние молочных желез оказывает искусственное прерывание беременности. В настоящее время существует огромное многообразие средств контрацепции, грамотное использование которых помогут Вам избежать нежелательной беременности и спланировать рождение ребенка в оптимальный период.

Необходимо лишь помнить о том, что правильный подбор метода контрацепции должен осуществлять Ваш гинеколог с учетом индивидуальных особенностей Вашего организма.