Статистика свидетельствует о том, что рак молочной железы молодеет. Все чаще это заболевание обнаруживают у молодых женщин.

***Факторы риска***

* Возраст после 35 лет;
* Отсутствие в анамнезе беременности и родов;
* Наследственность;
* Физические травмы молочных желез;
* Психические травмы;
* Характер питания (при избыточной массе тела риск увеличивается);
* Ранние, а также частые аборты;
* Отказ от кормления грудью;
* Гормональные нарушения.

Ранняя диагностика и вовремя начатое лечение в значительной мере способствуют выздоровлению. Поэтому всем женщинам рекомендуется не реже одного раза в год посещать врача-гинеколога или маммолога (специалиста по заболеваниям молочной железы). В промежутках между посещениями врача выявить изменения в молочной железе помогает самообследование. Приемы его не сложны, их выполнение занимает не более 5 минут. Лучше всего осматривать грудь один раз в месяц. При более частых самоосмотрах можно не заметить разницы. Молодые женщины должны проводить самоосмотр спустя 4-5 дней после менструации. В этот период грудь не напряжена и безболезненна при ощупывании. После наступления менопаузы (климакса) осмотр рекомендуется проводить каждый первый день месяца.

***Приемы самообследования***

1. Перед зеркалом:

Поднимите руки вверх и медленно повернитесь, оглядывая симметричны ли молочные железы. Положите обе руки за голову. Присмотритесь, нет ли внешних изменений. Положите руки на бедра и напрягите мышцы грудной клетки, присмотритесь, нет ли сморщенных участков, втяжений на коже, ямочек, бугорков или пятен, язвочек вокруг соска, не выделяется ли из него жидкость или кровь при легком надавливании.

1. В душе:

Намыленной рукой плавно проведите от подмышки в направлении соска, проверяя, нет ли уплотнений под кожей. Положите левую руку за голову, проведите пальцами правой руки вокруг левой груди, делая небольшие кругообразные движения, продвигаясь по направлению к соску. Проверьте, нет ли узлов, уплотнений, болезненных участков. Повторите то же на правой груди, положив правую руку за голову.

1. Лежа:

Лягте на спину, подложив под плечи сложенное полотенце или плоскую подушку. Положите левую руку за голову, подушечками пальцев правой руки делайте круговые движения вокруг левой груди по направлению к соску. Прижмите пальцы сильнее, чтобы прощупать глубокие ткани молочной железы, и более легкими надавливаниями прощупайте железу под кожей. Проверьте область между грудью и подмышечной впадиной и саму подмышку. Смените руку и повторите то же самое на правой груди.

***ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ, ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ СОСКА ИЛИ ЛЮБОЕ УПЛОТНЕНИЕ, БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!***

***Профилактика рака молочной железы***

* Лучшая профилактика - регулярное обследование молочных желез и обязательное посещение врача-маммолога;
* Питание должно быть сбалансированным. Не рекомендуются жирные, консервированные и копченые продукты. Избегайте блюд, приготовленных на термически обработанных жирах. Включайте в рацион продукты, содержащие антиоксиданты, обладающие антиканцерогенным действием. Отдавайте предпочтение злакам, цитрусовым и богатым каротином овощам. Пища, содержащая кобальт, угнетает дыхание атипичных, т.е. раковых клеток, сдерживает их деление и рост опухоли. Этим микроэлементом сравнительно богаты: горох, фасоль, белокочанная капуста, морковь, огурцы, салат, свекла, брусника, виноград, земляника, груша, черная смородина, говяжья печень, телятина. Полезны семена подсолнечника, тыквы, орехи, малина, зелень (укроп, петрушка, сельдерей), зеленый чай;
* Избегайте стрессов;
* Откажитесь от курения и алкоголя;
* Не загорайте без верхней части купального костюма, т.к. неумеренное пребывание на солнце опасно.

*ВАШЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ ОБЕСПЕЧИТ ПРОФИЛАКТИКУ, БОЛЕЕ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРОЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.*

*БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!*

***Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница № 2***

***г. Тулы имени. Е.Г. Лазарева»***

***Профилактика рака молочной железы***

*15 октября Всемирный день борьбы с раком груди*

*Памятка для населения*