*Женское здоровье.*

*Профилактика онкологических заболеваний.*

Онкологические заболевания являются одной из основных проблем современного здравоохранения во всех развитых странах мира. Можно ли предупредить рак? Как не заболеть раком?

Можно предупредить рак, но, к сожалению, приходится говорить только о снижении риска развития рака.

По уровню заболеваемости и смертности в мире рак находится на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний. Рак груди в тройке первых среди злокачественных опухолей.

В нашей стране рак молочной железы констатируется у каждой двенадцатой женщины, в странах Западной Европы - у каждой восьмой. В зоне риска находятся женщины и девочки с 13 лет. Чем взрослее становится женщина, тем больше вероятность образования злокачественной опухоли в ее груди, особенно после наступления менопаузы. При этом женщины, проживающие в крупных городах, заболевают чаще, чем жительницы сельской местности.

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.

* 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.

Внимательное отношение к себе обеспечит профилактику, более раннее выявление и своевременное лечение заболевания.

В последние годы рак шейки матки помолодел, и им достаточно часто болеют женщины до 35- 45 лет.

Несмотря на то, что заболевание это весьма опасное, его можно предупредить. В этом случае важную роль играют мероприятия по профилактике рака шейки матки, в числе которых регулярные медицинские осмотры, вакцинация и цитологический скрининг. Для профилактики рака шейки матки очень важно регулярно посещать врача, поскольку чаще всего предраковые изменения, такие, например, как дисплазия, происходят бессимптомно.

Регулярные профилактические осмотры у гинеколога рекомендуется проходить и тем женщинам, которые не испытывают каких-либо болей и жалоб. При осмотре врач должен взять мазок - сделать так называемый ПАП-тест. На сегодняшний день - это самый информативный метод диагностики онкологических заболеваний шейки матки.

 После того, как ученые обнаружили причины заболевания раком шейки матки, стало возможно применение вакцинации для предупреждения заражения вирусом папилломы человека. Наиболее известные в мире вакцины, в числе которых Гардасил, Церварикс способствуют выработке в организме противовирусных антител, защищают слизистую оболочку и помогают бороться с наиболее опасными онкогенными типами вируса папилломы человека. Если прививка производится девочке до начала половой жизни - это серьезная гарантия того, что она не заболеет раком шейки матки.

 В настоящее время у онкологов складывается такое представление, что предупредить рак довольно просто, вот вылечить его трудно. Поэтому все в наших собственных руках.

 **Для жителей г. Тулы в медицинском центре ГУЗ «ГКБ № 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева», включающем центр охраны здоровья семьи и репродукции, возможно получить консультацию маммолога и сделать маммографию (для женщин старше 35 лет (профилактическая) без консультации маммолога, моложе 35 лет по рекомендации маммолога).**