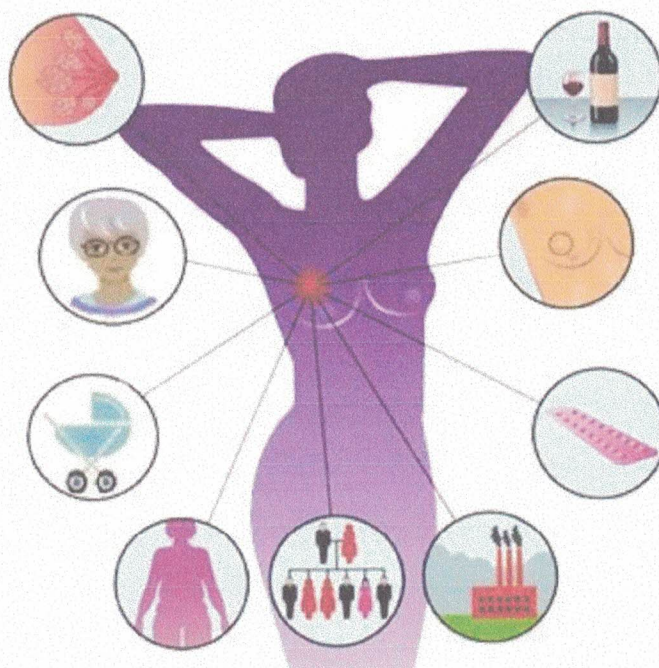


Общие принципы профилактики заболеваний молочной железы

Факторы, влияющие на развитие патологии молочной железы:

- возраст;
- репродуктивная история (менструальный цикл, половая функция, грудное вскармливание и др.);
- питание;
- недостаток витаминов;
- лишний вес;
- травмы;
- генетическая предрасположенность;
- хронические заболевания;
- вредные привычки.



При каких-либо отклонениях или нарушениях репродуктивных функций (например, поздняя/ранняя половая жизнь или менструация, отсутствие грудного вскармливания после родов, поздняя/ранняя беременность, осложнения при родах и пр.), вероятность развития патологии груди возрастает. Такие пациентки находятся в группе риска. Поэтому в профилактических целях для раннего выявления заболевания, женщинам рекомендуется **ежегодно проходить осмотр молочных желёз у врача гинеколога, хирурга, онколога.**

На развитие заболевания груди влияет **рацион питания.** Несбалансированная, вредная пища ослабляет иммунитет, защитные силы организма перестают справляться с негативным влиянием агрессивных факторов. Это становится благоприятным условием для появления патологии. Поэтому рекомендовано ограничение пищи, богатой холестерином, быстроусвояемыми углеводами, высококонцентрированными жирами, консервантами и пр.

Лишний вес характеризуется скоплением подкожного жира, который нарушает обменные процессы и гормональный баланс в организме, накапливает и задерживает токсические соединения.

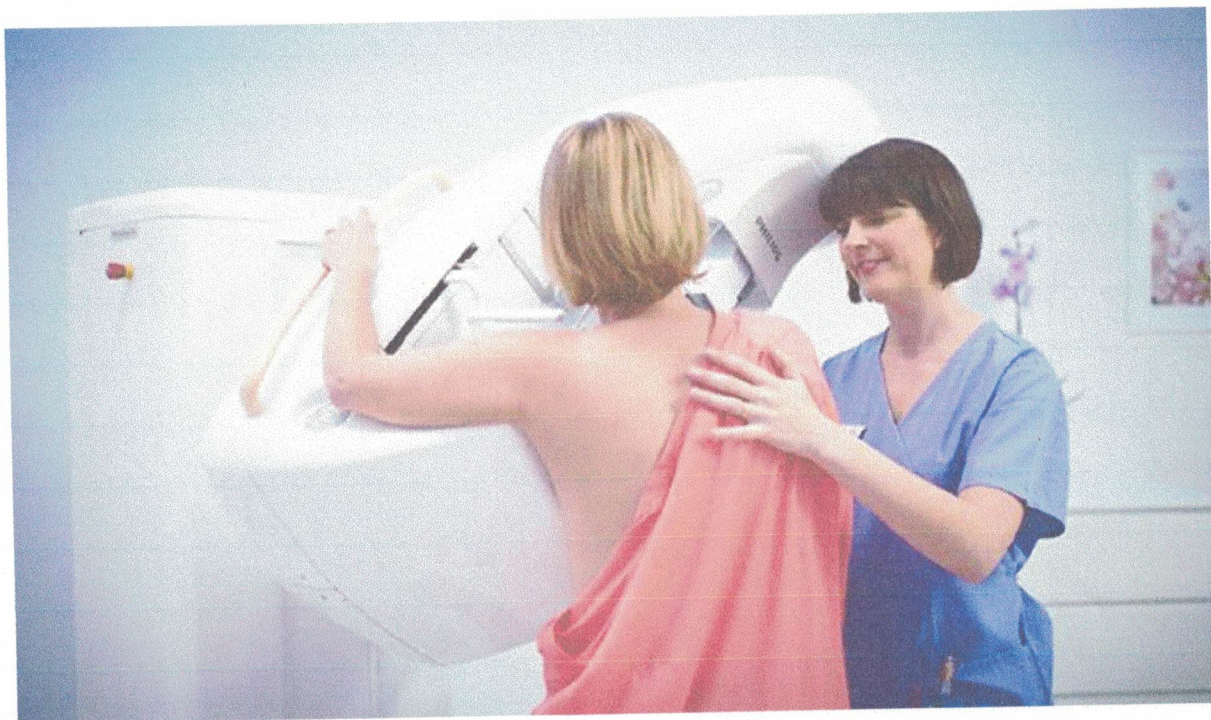
Гормональный дисбаланс в комплексе с вышеперечисленными проблемами становится причиной появления злокачественных новообразований. Поэтому необходимо следить за весом и не допускать ожирения.

Механическое травмирование молочных желёз иногда становится причиной изменений в тканях: уплотнения, припухлости, гематомы, узелки, опухоли. Механические воздействия нередко приводят к малигнизации (озлокачествлению клеток). К тому же ушибы могут осложняться нагноением, кровотечением, присоединением инфекционно-воспалительного процесса.

Чтобы предотвратить эти последствия, берегите грудь от травм, ушибов, а при появлении первых симптомов посттравматического абсцесса (нагноения) сразу обращайтесь к врачу. Не допускайте сдавливания молочных желёз бюстгалтером. Это может стать причиной мастопатии, воспалений, кист, рака и др. патологий.

Хронические заболевания снижают способность организма бороться с болезнетворными агентами. Чтобы повысить иммунитет и защитные силы рекомендуется ЗОЖ, прием витаминов, иммуномодуляторов.

В 90% случаев заболевания груди диагностируются у женщин 40-60 лет. Это связано с естественным физиологическим процессом – наступлением менопаузы. В этот период гормональная система подвергается изменениям, иммунитет ослабевает, что повышает риск развития заболеваний. **Поэтому женщинам после 40 лет рекомендовано проходить маммографию для профилактики заболеваний молочной железы.**



Вредные привычки – мощный фактор, влияющий на развитие патологии молочных желёз (в особенности рака). Поэтому пациенткам рекомендуется бросить

курить и ограничить употребление алкоголя. В комплексе с занятиями спортом, рациональным питанием отказ от пагубных привычек дает максимальный профилактический эффект от заболеваний молочной железы и других органов.

Генетическая наследственность – предрасполагающий фактор к развитию заболеваний. Женщины, имеющие родственников по первой линии с диагностированными патологиями молочных желёз (в особенности рак), больше подвержены риску заболевания. Поэтому пациенткам с наследственной предрасположенностью, следует с особым вниманием относиться к подозрительным изменениям в тканях молочной железы, проводить самодиагностику и проходить регулярные профилактические осмотры.

Самообследование груди

1. Снимите одежду и перед зеркалом, опустив руки вдоль туловища, осмотрите грудь на наличие изменений (ямки, складки, асимметрия), которые появились недавно.
2. Заведите руки за голову и ещё раз осмотрите молочные железы.
3. Опустите правую руку и исследуйте молочную железу слева.
4. Надавливающими движениями 4 пальцев, двигайтесь от периферии к соску. Сожмите сосок и обратите внимание, как он восстанавливается, не втянут ли, есть ли выделения.
5. Повторите обследование для правой железы из п. 3-4.
6. Лягте и заведите одну руку за голову. Поочередно повторите обследование для обеих молочных желёз из п. 3-4.
7. Заводя руку с исследуемой стороны, обследуйте подмышечные впадины на наличие уплотнений.

Важно! Самообследование молочных желёз проводите в первой половине менструального цикла.

