

**Всемирный День борьбы с раком молочной железы**

В октябре начинается Всемирный месяц борьбы против рака груди, который был объявлен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1993 году.

Рак молочной железы в структуре онкологических заболеваний женщин занимает 1-е место, причем заболеваемость постоянно растет.. Известно, что заболеваемость женщин, проживающих в крупных городах и индустриальных районах, выше, чем жительниц сельской местности.

**Наиболее вероятными факторами риска рака молочной железы являются:**

1. Возраст. Следует быть особенно внимательной к себе в возрасте после 30 лет. Это, прежде всего, ежемесячные самообследования, УЗИ молочных желез желательно раз в год. Нужно обращать внимание на фоновые заболевания (мастопатию, кисты в молочной железе), вовремя обращаться к врачу и правильно лечить, соблюдая все рекомендации. После 40 лет маммография раз в год, особенно это касается женщин, в семье которых у матери, бабушки был рак груди.
2. Наследственный фактор. Помня об имеющейся предрасположенности, нужно быть более внимательным к своему здоровью.
3. Гормоны. Бесконтрольный прием гормоносодержащих препаратов может привести к нежелательным последствиям.
4. Позднее наступление климакса после 55 лет.
5. Поздние первые роды. Это группа женщин, у которых первый ребенок родился после 30 лет.
6. Отказ от грудного вскармливания.
7. Травмы груди. Любая травма груди требует внимательного наблюдения.
8. Искусственное прерывание беременности.
9. Ожирение. Особенно увеличивается риск, когда ожирение развивается у женщин после наступления климакса. Хотя надо заметить, что ожирение опасно на протяжении всей жизни и в любом возрасте, так как является фактором риска для развития различных заболеваний.
10. Характер питания. Фаст-фуды, перекусы, несбалансированное питание также является фоном для развития рака молочной железы.
11. Радиоактивное излучение в зрелом детородном возрасте.
12. Кистозно-фиброзная мастопатия. Обязательно лечить данное состояние и наблюдаться у маммолога, следуя всем его рекомендациям, так как данное доброкачественное заболевание молочной железы повышает риск развития рака молочной железы.
13. Увеличение щитовидной железы (при снижении ее функции).

**Меры, которые помогут снизить риск развития рака молочной железы, особенно если вы находитесь в группе риска:**

• Грудное вскармливание. Доказано положительное влияние грудного вскармливания на организм женщины.

• Правильное сбалансированное питание.

• Физическая активность, помогающая поддерживать организм в хорошей физической форме. Ежедневная умеренная физическая нагрузка в течение 30-60 минут поможет сохранить грудь здоровой.   
• Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя.  
• Исключение воздействия прямых солнечных лучей. Необходимо помнить об этом, выходя на пляж или находясь в солярии.  
• Ежемесячное самообследование молочных желёз должно стать привычкой.

* Проведение не реже 1 раза в 2 года маммографии.

**Ранняя диагностика рака груди спасает жизни и обеспечивает успех в лечении.**

