**Профилактика рака молочной железы**

Рак молочной железы встречается во всех возрастных группах, представляя серьезную угрозу здоровью женщин. Наиболее часто рак молочной железы диагностируется у сравнительно молодых, трудоспособного возраста женщин - от 40, являясь наиболее распространенной причиной смерти в этой возрастной группе.



**Факторы риска:**

* использование гормональных препаратов;
* травмы молочных желез;
* наследственность - наличие случаев рака молочной железы среди кровных родственников (открыты гены, отвечающие за возникновение рака молочной железы BRCA1 и BRCA2);
* раннее начало менструации и позднее - менопаузы; отсутствие детей или поздние (после 35 лет) первые роды; краткосрочное кормление грудью;
* ожирение, нерациональное питание;
* курение и злоупотребление алкоголем;
* гинекологические заболевания, в первую очередь воспалительные.

**Часто опухоли молочных желез развиваются медленно и не вызывают болевых ощущений. Почти 40% больных раком молочной железы впервые обращаться к онкологам, уже имея 3 и 4 стадии заболевания, что значительно осложняет лечение.**

Для своевременного обнаружения заболевания и немедленного обращения к врачу каждая женщина должна уметь сама регулярно обследовать молочные железы. Делать это следует один раз в месяц, на 6—12 день менструального цикла. Пожилые женщины должны обследовать молочные железы каждый месяц в один и тот же день.

**Как проводить самообследование**

Самообследование следует проводить при дневном освещении, перед зеркалом, раздевшись до пояса.

* Осмотрите белье (лифчик, сорочку) - нет ли на нём выделений из соска (кровянистых, желтоватых, а также бесцветных пятен).
* Обследуйте соски - нет ли покраснения, сыпи, шелушения, язвочек; сосок не должен быть уплощен или втянут в толщу железы. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения.
* Осмотрите кожу молочных желез - нет ли на ней участков покраснения, побледнения, сыпи, изъязвлений, Приподнимите железу и осмотрите ее с нижней стороны — нет ли опрелости, сыпи, язв. Иногда скрытая в толще железы опухоль может придать коже вид «лимонной корки», т. е. на ней заметны густо расположенные точечные втяжения.
* Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы - с опущенными, а затем с поднятыми вверх над головой руками. Железы должны иметь одинаковые размеры и форму, быть симметричными, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне, без выпячиваний, возвышении над уровнем кожи, без смещения и втянутости сосков, которые не выводятся при потягивании за них.



* Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Кончиками пальцев последовательно круговыми движениями ощупайте от соска к наружному краю железы по радиусу, по часовой стрелке или наоборот, не пропуская ни одного участка. Таким образом проверяют, нет ли в толще железы каких-либо затвердений или «шариков». При обследовании наружной стороны груди не забудьте ощупать подмышечные впадины.



* Если железа большая или сильно отвисла, обследование удобнее проводить немного повернувшись на бок: на правый, если обследуете наружную половину левой груди; на левый, если обследуете внутреннюю половину левой груди. Эти приемы повторяются при обследовании правой груди.



**Что надо делать при подозрении на заболевание**

Если выявили хотя бы один из перечисленных признаков:

* изменение формы молочной железы, ее кожи и соска;
* выделения из соска молочной железы;
* уплотнения в молочной железе;
* увеличение подмышечных лимфоузлов.

Немедленно обращайтесь к врачу в поликлинику, не принимайте домашних лекарств и не проводите «секретного лечения», иначе вы потеряете время и, когда обратитесь к врачу, будет уже слишком поздно. Надежды на излечение больше, когда лечение начато рано.

**Важно помнить! Заключительный диагноз, на основании которого определяется тактика лечения, имеет право ставить только онколог, работающий в специализированном медицинском учреждении.**

Самообследование молочных желез необходимо проводить систематически. Оно не исключает профилактических врачебных осмотров. Регулярно проходите маммографию: после 40 лет - 1 раз в 2 года, после 50 лет - 1 раз в год.

**Рак, выявленный на ранних стадиях, излечим!**

**Не упустите момент!**