

Автор: В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



На сегодняшний день онкологические заболевания в Беларуси занимают второе место в структуре смертности, «лидерство» остается за сердечно-сосудистыми патологиями.

Среди онкологических заболеваний женщин, рак молочной железы занимает первое место. Поэтому профилактика данного заболевания является важной составляющей жизни каждой женщины.

Чтобы снизить риск развития у себя данного онкологического заболевания необходимо соблюдать некоторые правила:

- **Регулярное самообследование.** Эту важную процедуру каждая женщина должна проводить ежемесячно. Она позволяет выявить любые изменения в груди.
- **Грамотно подбирать бюстгальтер.** Если этот предмет нижнего белья не подходит по форме или размеру, он может стать причиной микротравм, нарушить кровообращение в области груди, натереть нежную кожу. Важно, чтобы бюстгальтер не сдавливал грудь и не изменял её естественного положения.
- **Помнить о наследственных факторах.** Если у ваших близких родственников был рак молочной железы, уделяйте здоровью груди больше внимания и почаще обращайтесь к маммологу или гинекологу для консультации и прохождения медосмотра.
- **Регулярные медицинские осмотры.** Посещение смотрового кабинета 1 раз в год до 40 лет, после – 2 раза в год. Также после достижения 40 лет – рентгеновское профилактическое обследование молочных желез (маммография) 1 раз в 2 года и ультразвуковое обследование 1 раз в год.
- **Вести здоровой образ жизни.** Правильно питаться, отказаться от алкоголя и табакокурения, заниматься спортом.

Как видите, большинство этих мер предосторожности соблюдать вовсе не трудно.

Что должно насторожить и послужить поводом для обращения к врачу?

- изменение размеров, формы и симметричности молочных желез;
- втяжение или выбухание участков кожи, ее отечность, напоминающая лимонную корку;
- местное или общее покраснение кожи железы;
- узелковые уплотнения, изъязвления кожи;
- выделения из молочной железы;
- наличие определяемого уплотнения.

Дорогие женщины, берегите себя! Эти простые меры профилактики помогут Вам сохранить здоровье.

Помните! Выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях – залог успешного лечения.