

Профилактика рака груди .

Содержание

- [Виды профилактики](#)
- [Первичная профилактика](#)
- [Вторичная профилактика](#)

Трудно найти сегодня человека, который так или иначе не сталкивался с онкологическими заболеваниями. В наши дни рак становится одной из самых распространенных болезней. У женщин чаще всего диагностируется рак груди, поэтому очень важную роль играет профилактика рака молочной железы. По данным статистики, у пациенток, проходивших регулярные профилактические обследования, летальный исход заболевания на 30-50 % реже, чем у тех, кто этого не делал.

Виды профилактики

Сегодня врачи направляют свои усилия не только на лечение рака, но и на его предупреждение, что увеличивает шансы больного на положительный исход болезни. Профилактика рака груди может быть двух видов:

1. Первичная. Это целый ряд мер, направленных, в первую очередь, на предотвращение возникновения болезни у конкретного человека. В большей степени они относятся к социальной, а не лечебной сфере. Она включает следующие меры:
 - борьба с факторами риска;
 - самообследование;
 - правильное питание.
2. Вторичная. Ее цель – раннее выявление новообразования и, соответственно, своевременное начатое лечение, ведущее к уменьшению смертности от этой болезни. Вторичная профилактика рака груди предполагает следующие действия:
 - диагностика и лечение болезней, относящихся к предраковым (фиброаденомы, мастопатии и пр.);
 - маммография;
 - посещение определенных врачей;
 - УЗИ грудных желез.

Первичная профилактика

Борьба с факторами риска

Причины перерождения клеток в злокачественные до сих пор неизвестны, однако ученые выделяют целый ряд факторов, наличие которых увеличивает риск заболеть такой смертельно опасной болезнью. Чтобы снизить их негативное влияние, следует обратить внимание на следующие профилактические меры:

- отказ от абортов;
- нормализация веса;
- рождение первого ребенка до 30 лет;
- грудное вскармливание не менее 6 месяцев;
- рождение 2-3 детей;
- отказ от алкоголя и курения;
- борьба со стрессовыми ситуациями;
- правильный подбор нижнего белья. Если оно окажется неподходящим, то будет травмировать и раздражать кожу груди. Бюстгалтер необходимо выбирать соответствующего размера, он не должен нарушать анатомически правильное положение молочной железы. Наиболее вредными считаются модели, не имеющие бретелек или с металлическими косточками (так как они могут привести к травме груди);
- уменьшение воздействия на организм всяческих канцерогенов;
- ведение активного образа жизни, поскольку, по мнению учёных, постоянная физическая активность уменьшает вероятность рака груди на 10-25%. Кроме этого следует помнить, что для нормального функционирования молочная железа должна быть окружена крепкими мышцами, поддерживающими ее;
- отказ (по возможности) от гормонозаместительного лечения во время менопаузы;
- увеличение потребления витамина D. Он не только способствует укреплению иммунитета, но и подавляет рост злокачественных клеток молочной железы.

Самообследование

В России большинство людей не проходят ежегодную диспансеризацию, а значит, следить за своим здоровьем должны самостоятельно.

Самообследование не является сложным или долговременным занятием, однако, по данным статистики, многие женщины, обратившиеся к врачу, имеют рак 3-4 стадии. Специалисты рекомендуют делать его раз в месяц, начиная с 20 лет с 3-его по 5-ый день от начала менструации. Самообследование следует проводить так:

1. Встать у большого зеркала и провести осмотр грудной железы. Обратить внимание на ее форму.
2. Повернуться в пол-оборота и рассмотреть каждую из желез. Потом поднять руки и завести за шею, чтобы грудные мышцы напряглись. Провести осмотр груди еще раз.
3. Прощупать каждую из желез на предмет наличия уплотнений, причем правую грудь надо пальпировать левой рукой и наоборот.
4. Осмотреть лимфоузлы под подмышками и около ключиц.

Если все в порядке, то никаких изменений быть не должно. Появление следующих нарушений должно стать поводом немедленного посещения специалиста:

- припухлость в области груди;
- наличие каких-либо уплотнений в тканях;
- нарушение формы груди или ее размера;
- любые выделения из сосков, особенно с примесью крови;
- изменения кожи груди (покраснения, рябь и так далее);
- увеличение лимфоузлов.

Диета для профилактики рака

Как уже говорилось, точные причины появления этой болезни до конца неизвестны, однако специалисты советуют регулярно употреблять в пищу продукты, препятствующую образованию опухолей:

- Зеленый чай. Этот напиток является антиоксидантом. Американские ученые выяснили, что зеленый чай оказывает действие на актин (клеточный белок), участвующий в химических изменениях, проходящих в организме на ранних стадиях рака. В день следует пить пять небольших чашек чая.
- Морковь. В этом овоще содержится фалкаринол (природный пестицид), защищающий его от грибка. Ежедневно нужно съедать одну морковь.
- Яблоки. В их состав входит антоциан, препятствующий размножению злокачественных клеток. Опыты ученых Корнеллского университета показали, что при употреблении крысами антоциана (по количеству равного содержащемуся в 3 яблоках) риск рака груди снизился на 39%.
- Черника. Входящий в ее состав птеростильбен является природным антиоксидантом. Препятствуя появлению опухолей и разрушая злокачественные клетки, он одновременно блокирует определенный ген, отвечающий за эти процессы. Ежедневно надо съедать чашку этой полезной ягоды.
- Лук. Флавоноиды (антиоксиданты), содержащиеся в нем, уничтожают вредные свободные радикалы. Наиболее эффективными считаются сорта, обладающие ярко выраженным запахом.
- Капуста. Этот овощ незаменим для профилактики рака молочной железы. Фолат, содержащийся в нем даже в небольшом количестве предотвращает образование раковых клеток. В день надо получать две порции капусты.
- Помидоры. Ликопин, входящий в их состав, выступает в роли нейтрализатора свободных радикалов, негативно действующих на здоровые клетки. Кроме этого они богаты витамином С. По мнению голландских исследователей, ликопин замедляет рост опухоли на 50%. Лучше всего он усваивается организмом человека из консервированных продуктов. В день надо есть 2 чайные ложки томатного пюре.
- Брокколи. Глюкозинолаты, содержащиеся в ней, способны разрушать вещества, ответственные за образование злокачественных клеток, и повышать

иммунитет человека. Этот овощ хорошо кушать 3-4 раза в неделю. Наиболее полезен он, если приготовлен на пару. Необходимых веществ больше всего в брокколи, имеющих мягкие головки.

- Водяной кресс. Он вызывает повышение бета-каротина и лютеина, оказывающих воздействие на свободные радикалы. Водяной кресс должен присутствовать в ежедневном рационе в количестве 85 граммов.
- Перец чили. Он уничтожает раковые клетки, действуя на их митохондрии и не вовлекая в этот процесс здоровые клетки. Это объясняется входящим в его состав капсаицином. Жители Мексики и Индии, употребляющие его постоянно, реже болеют раком, чем граждане Европы. В каком количестве его стоит принимать, пока не установлено.

Вторичная профилактика

Ранние стадии заболевания характеризуются отсутствием болевых ощущений, поэтому очень важна вторичная профилактика рака, которая предусматривает прохождение ряда диагностических процедур и посещение определенных врачей:

- Маммография. Обнаружить опухоль на ранней стадии можно при прохождении маммографии (рентгена груди). Каждой женщине от 35-ти до 50-ти лет надо проходить такое обследование раз в 2 года, а если она принадлежит к группе риска – каждый год. Пациенткам старше 50 лет его также следует делать ежегодно.
- Посещение гинеколога. Всем женщинам следует ежегодно (даже при отсутствии каких-либо жалоб) посещать гинеколога.
- Посещение онколога. Если в семье были случаи заболевания раком, женщинам следует проходить скрининг у онколога.
- УЗИ молочных желез. Это обследование достаточно информативно, оно позволяет обнаружить совсем маленькую опухоль (от 3 мм). Обычно проводится на 5-7 день менструации.
- Своевременное лечение болезней, которые могут переродиться в рак. Не следует ждать, что болезнь пройдет сама собой или заниматься самолечением, так как последствия могут оказаться крайне неблагоприятными.

Как уже говорилось, число людей, страдающих от рака груди, растет с каждым годом. Неудивительно, что профилактика рака молочной железы не менее важна, чем его лечение. Чем раньше обнаружено заболевание, тем выше шансы для пациентки выйти из этой ситуации без потерь. Каждой женщине необходимо следить за своим здоровьем самостоятельно и помнить, что болезнь легче предотвратить, чем лечить.