**Профилактика рака молочной железы**

**Многие женщины не утруждают себя проведением самообследования и прохождением медицинского осмотра и тем более не знают, как можно предотвратить рак молочной железы.**

**При данном заболевании профилактика рака груди играет большую роль. Именно поэтому соблюдение следующих аспектов является необходимостью:**

1. ***Правильный подбор нижнего белья.* Плохо подобранное, не по размеру, белье травмирует нежную кожу молочных желез, а также раздражает расположенные в ней нервные волокна. Именно поэтому женщина должна уделять особое внимание подбору нижнего белья. Бюстгальтер должен соответствовать размерам молочной железы и не нарушать ее правильное, анатомическое положение. Особую опасность представляют модели, в конструкции которых не предусмотрено бретелек.**
2. ***Правильное питание.* Учеными доказано, что основной причиной развития онкологических заболеваний являются свободные радикалы, находящиеся в продуктах. Поэтому женщина обязательно должна употреблять в пищу продукты, богатые антиоксидантами. К примеру, зеленый чай. Также доказано, что содержащиеся в зеленом луке флавоноиды способны уничтожать вредоносные для организма радикалы. Самыми хорошими защитниками молочной железы являются томат и капуста, которые в своем составе содержат ликопин и холин, нейтрализующие действие радикалов.**

****

1. ***Грудное вскармливание.***

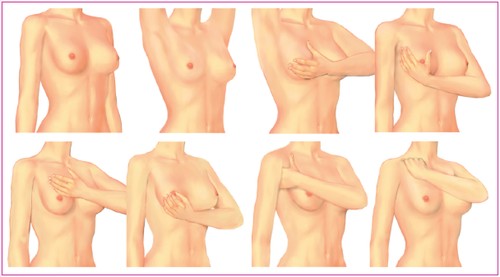
**Процесс лактации является хорошей профилактикой рака молочной железы, так как именно при кормлении грудью происходит выработка специальных гормонов.При грубом прерывании кормления происходит нарушение синтеза гормонов, что приводит к гормональному сбою организма и может способствовать неправильному делению клеток, ведущему к развитию онкоцитов.**

1. ***Гимнастика.***

**Молочная железа у женщины должна быть постоянно окружена крепкими грудными мышцами. Для этого необходимо выполнять несложные физические упражнения. Например: вытяните руки перед собой и сдавите их так, чтобы грудь напряглась.**

****

**Особое внимание профилактике должны уделять женщины, имеющие семейную предрасположенность к раку молочной железы.**

**Самообследование молочных желез**

***Порядок обследования при вертикальном положении тела:***

* **Осмотреть белье (бюстгальтер, сорочку), обратив внимание на наличие пятен;**
* **осмотреть соски: нет ли их втяжения, не изменились ли их цвет и форма, нет ли изъязвлений;**
* **осмотреть кожу желез: нет ли изменений цвета, отека, втяжений, изъязвлений.**

***Самообследование стоя перед зеркалом:***

**Осмотр молочных желез перед зеркалом проводится при различных положениях тела и рук:**

1. **с опущенными руками;**
2. **с поднятыми руками;**
3. **повернувшись направо;**
4. **повернувшись налево**

***Порядок обследования лежа на спине:***

1. **При ощупывании левой молочной железы под левую лопатку подкладывается небольшая подушечка, а ладонь левой руки находится над головой. Пальцами правой руки круговыми движениями с легким надавливанием ощупываются все отделы железы и подмышечная впадина. У здоровых женщин узловых образований обнаруживаться не должно.**
2. **Ощупывание правой железы производится аналогично.**

**При этом необходимо обратить внимание на следующие моменты:**

* **увеличены или уменьшены ли размеры одной из желез (асимметрия);**
* **расположены ли железы на одном уровне;**
* **равномерно ли они смещаются при поднятии рук**

***Порядок обследования при принятии душа:***

* **поднять правую руку, провести пальцами левой руки ощупывание всех отделов правой железы, отметить наличие уплотнений и припухлостей;**
* **провести аналогичное обследование левой железы.**

**Каждая женщина должна знать, что выделения из сосков далеко не всегда оставляют следы на белье. Поэтому очень важно уметь самостоятельно их выявлять. Для этого необходимо умеренно сдавить сосок у его основания большим и указательным пальцами.**