*!!! Если замечены изменения формы молочной железы или соска, выделения, а также покраснения или шелушения кожи груди, наличие прощупываемых опухолей, язвочек и других, вновь появившихся симптомов, нужно обратиться за консультацией немедленно.*

**3. Чтобы обезопасить себя от рака молочной железы, нужно:**

- не совершать аборты;

- каждые 6 месяцев посещать гинеколога, мамолога, а в случае необходимости —онколога;

- следить за массой тела;

- кормить ребенка грудью не менее, чем 6 месяцев;

- отказаться от употребления спиртных напитков и табака;

- вести размеренный образ жизни (стоит избегать стрессовых ситуаций, которые выводят организм из привычного режима работы);

- правильно подбирать бюстгальтер;

- правильно питаться;

- находить время для регулярной физической нагрузки;

- включать в рацион витамина D (этот витамин повышает иммунитет и предотвращает деление злокачественных клеток).

*!!! Важно помнить, что единого рецепта профилактики и лечения рака груди — не существует, ведь каждый организм индивидуален. Своевременно принятые профилактические меры помогут избежать этого страшного недуга, так как болезнь намного проще предупредить, чем заниматься длительным и сложным лечением*

Разработал:

Валеолог Н.И.Юреня тираж 250 экз.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

******

***«КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»***

 2020

***РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ*** — самое распространённое женское онкологическое заболевание на планете. Любому врачу и пациенту известно, что болезнь предотвратить легче, чем потом пытаться ее вылечить. ***Профилактика рака молочной железы*** заключается в выполнении несложных правил, помнить о которых следует каждой женщине.

1. **Предрасполагающие факторы риска рака молочной железы:**

*- Возрастная категория:* чем старше возрастная категория женщины, тем выше риск заболеть раком. Канцерогенным элементам свойственно накапливаться в организме и при различных обстоятельствах проявлять свое негативное воздействие – вызывать видоизменения в клеточной структуре, что приводит к возникновению злокачественного новообразования.

*- Генетическая предрасположенность:* научно доказано, что опасное заболевание может возникать у тех особей слабого пола, у которых по женской линии (прямые родственники) были онкологические заболевания не только груди, но и щитовидной железы, гипофиза и т.п.

*- Нарушения менструального цикла*: дисбаланс гормонального фона, различные дисфункции репродуктивной системы.

*- Травмирования молочной железы:* как известно, гематомы и ушибы не могут образовать злокачественное образование, однако они могут запустить главную причину развития рака – образование большого количества канцерогенов.

*- Полный отказ матери от естественного вскармливания.*

*- Наличие одного и более абортов.*

*- Окружающие излучения.* Могут окружать женщину на работе (профессиональная вредность) и иногда — дома (множественное количество излучающих приборов на небольшой площади).

Вышеуказанные факторы, как правило, не вызывают моментальное заболевание. Очень часто проходят года, десятилетия, после чего у женщины диагностируется рак груди. Увеличивает шансы и ускоряет процесс течения болезни ежедневное воздействие предрасполагающих факторов и с этим необходимо бороться именно сейчас или решать вопрос так, чтобы хоть как-то минимизировать контакт с негативными «посредниками».

1. **Чтобы не пропустить начало злокачественного процесса необходимо ежемесячно самостоятельно обследовать молочные железы.**

