

● **Обязательное грудное вскармливание младенца хотя бы до полугода, а лучше – до 9-10 месяцев – просто необходимо.**

Природой предназначено рожать и вскармливать грудью нескольких детей. И эндокринная система вне зависимости от планов работает в ритме, призванном обеспечить выполнение этого предназначения.



● **Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций,**

так как именно они оказывают негативное воздействие на здоровье молочной железы.

Хронический стресс, ведет к снижению иммунитета, а это значит, что организм может и не справиться с раковыми клетками, которые образуются в организме ежесекундно тысячами.



● **В летний период времени ограничьте себя от продолжительного пребывания на солнце.**

Особенно пагубно воздействие прямых солнечных лучей на молочные железы, их нежная кожа гораздо более уязвима, чем кожа спины или ног. Она не может отражать атаки солнечных лучей, ультрафиолет проникает в железистую ткань и стимулирует рост имеющегося пока еще крохотного новообразования.



Поэтому лучше загорать в рассеянных лучах, в тени и обязательно в купальнике.

● **Старайтесь избегать механического травмирования молочных желез.**

Сейчас многие женщины водят автомобиль, и нередки случаи, когда при резком торможении травмируется молочная железа. Современные женщины занимаются спортом, в том числе и экстремальными видами. И здесь тоже не удастся избежать микротравм.

Исключите регулярное использование тугого, придающего эффектную

форму бюста, белья, т.к. стягивание нарушает кровообращение. Поэтому следует хотя бы изредка ходить без бюстгалтера. Дамы с небольшой грудью вообще могут обходиться без него – им следует надевать бюстгалтер только во время занятий спортом. А обладательницы больших бюстов хотя бы дома должны давать груди «подышать» на воле.

● **Самообследование - самый верный способ профилактики заболеваний молочной железы.**

Никто не знает вашу грудь лучше, чем вы сами. Выявить заболевание на ранней стадии можно лишь совместными усилиями – врачей и вашими. Его необходимо проводить ежемесячно.

Если врач осматривает женщину в первый раз, даже он может не увидеть того, что способна



обнаружить сама женщина. Для осмотра нужно выбрать время в течение недели после окончания менструации – в это время грудь мягче. Лучше всего – во время купания. Намыльте руки, встаньте прямо и, подняв правую руку

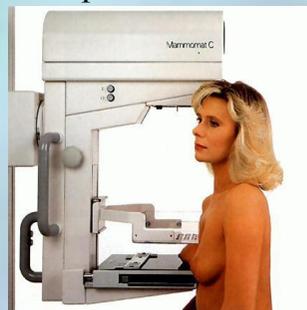
вверх, левой ладонью прощупайте правую грудь от подмышки до солнечного сплетения. Затем то же самое проделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, области над ними и над ключицами. Если вы обнаружите уплотнения, узелки, болезненность или выделения из соска, срочно обратитесь к врачу.

При самообследовании должны насторожить:

- изменение формы молочной железы;
- осязаемые уплотнения в молочной железе;
- плоская, а не округлая поверхность над уплотнением;
- отек, при котором кожа напоминает пористую лимонную корку;
- изменение формы соска (его втяжение);
- появление кровянистого отделяемого из соска;
- постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез;
- увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине с соответствующей стороны.

При появлении каких-либо подозрений на наличие патологического

образования в молочной железе необходимо обратиться в женский смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства. Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения не беспочвенны, вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, вас направят в врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.



При отсутствии жалоб и заболеваний молочных желез женщинам старше 35 лет с целью профилактики рекомендуется выполнять УЗИ и/или маммографию не реже одного раза в год!



Женский вопрос



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ