

Профилактика рака молочной железы

Онкологические заболевания молочной железы у женщин могут возникнуть в любом возрасте, именно поэтому так важно знать меры первичной и вторичной профилактики. **Профилактика рака молочной железы** поможет предотвратить опасные последствия и сохранить жизнь пациентке.

Чем опасен рак молочной железы для здоровья и жизни женщины?

К последствиям данного онкологического заболевания можно отнести следующее:

1. Присоединение к злокачественной опухоли процесса воспалительного характера, что осложняет течение недуга.
2. При возникновении метастаз – воспалительные процессы в дыхательных органах, нарушения функции печени, переломы костей (в зависимости от локализации метастаз).
3. Оперативное удаление груди неизбежно приносит женщине психологическое потрясение. Именно поэтому онколог выписывает специальный протез, который необходимо носить несколько месяцев. Через некоторое время возможна полноценная хирургическая пластика и восстановление утраченной молочной железы.
4. После удаления лимфатических узлов возможно ограничение подвижности конечности (для этого предусмотрен комплекс упражнений).
5. Химиотерапия при раке груди дает свои осложнения – усиление венозного рисунка на груди и конечностях, выпадение волос, ломкость ногтей (в некоторых случаях ногтевые пластинки полностью отделяются от кожных покровов, что способствует развитию заболеваний бактериального или грибкового характера).

Таким образом, последствия течения РМЖ и его лечения радикальными хирургическими и медикаментозными методами достаточно тяжелые. Именно поэтому заболевание легче предотвратить.

Первичная профилактика рака груди

Первичные профилактические меры женщина может предпринимать регулярно, не выходя из дома. Цель первичных профилактических действий – предотвратить появление патологии, максимально устранить различные неблагоприятные воздействия на организм женщины. Такая профилактика зависит от социальных особенностей жизни пациентки.

Первичная профилактика рака груди заключается в следующем:

Своевременные роды

Статистика показывает, что процент заболевших раком значительно ниже среди женщин, которые родили ребенка до тридцатилетнего возраста. Отсутствие абортов и грамотное планирование беременности – это основа первичных профилактических мер.

Минимизировать воздействие канцерогенных факторов

Женщине необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе, отказ от алкоголя и курения. В условиях плохой экологии необходимо как можно чаще бывать за городом, отдыхать в санаториях. Лицам с наследственной предрасположенностью к онкологии желательно не трудиться во вредных производственных условиях.

Правильное питание

Грамотно составленный рацион также играет важную роль в профилактике. Ограниченное употребление жирной и жареной пищи, фастфуда, достаточное употребление продуктов, богатых белком, витаминами и минералами, позволит вам не только предотвратить рак груди, но и чувствовать себя значительно лучше, нормализовать вес.

Пища, которую мы употребляем в современное время, влечет за собой образование онкологического заболевания как у мужчин, так и у представительниц слабого пола. Обязательно следите за калорийностью продуктов, она не должна превышать допустимую норму в зависимости от вашего рода деятельности и физической активности. Помимо исключения острой, жареной и жирной пищи, продуктов с синтетическими добавками, необходимо составить собственное здоровое меню. В его основу входят следующие положения:

1. Калорийность белковой пищи должна составлять примерно 20 % от всего съеденного за день.
2. 60 % вашей пищи должны занимать сложные углеводы.
3. Полезные жиры – 20 % (речь идет о растительных маслах).
4. Употребляйте достаточное количество свежих овощей и фруктов, ведь именно в них содержится большой запас витаминов для поддержания нормальной работы иммунной системы.
5. Ваш ежедневный рацион должен состоять в том числе из зерновых и бобовых культур.
6. Регулярно употребляйте морепродукты, чеснок, сельдерей.

Регулярное самообследование

Если своевременно проводить самостоятельную пальпацию, можно хорошо изучить собственную грудь и вовремя заметить негативные изменения. При обнаружении впадин, болезненности и даже незначительных комочков, необходимо сразу же обратиться к маммологу. Проводить домашнюю диагностику рака груди рекомендуется после завершения очередной менструации, обследование проводится круговыми движениями.

Обратите внимание, что данное заболевание может развиваться даже в подростковом возрасте, поэтому ребенку также нужно объяснить меры по первичной профилактике.

Вторичная профилактика рака молочной железы

Вторичные профилактические меры ставят перед собой цель своевременного обнаружения новообразований и их признаков, что дает возможность минимизировать процент смертности.

Ключевой особенностью профилактики вторичного типа является проведение различных диагностических обследований, а также обнаружение злокачественных клеток еще до появления характерной симптоматики. Существует несколько эффективных обследований.

Маммография

Наиболее эффективным скрининговым обследованием является маммография. Такая процедура дает возможность определить наличие новообразования на ранних стадиях его формирования. Женщинам, достигшим возраста 45 лет, необходимо делать маммографию каждый год. Что касается молодых девушек, то им эта процедура показана при подозрении на наличие злокачественных клеток в организме.

УЗИ молочной железы – еще один распространенный метод обследования. Такая диагностика дает возможность обнаружить новообразование размером от трех миллиметров. Особенно актуально регулярное ультразвуковое обследование для тех, кто принимает противозачаточные гормональные медикаменты. В этом случае гинеколог на профилактическом осмотре обязательно направляет женщину на обследование молочных желез. Основное достоинство ультразвукового метода заключается в возможности его многократного проведения, поскольку он совершенно безопасен и может назначаться пациентке любого возраста.

При первом обнаружении злокачественного новообразования специалисты немедленно назначают эффективное лечение. Если раковые клетки удастся уничтожить на ранних стадиях с помощью химиотерапии, можно обойтись без оперативного вмешательства.

Обратите внимание: женщины, которые регулярно посещают специалиста, проходят все обследования и сдают анализы, имеют в два раза больше шансов успешно победить эту опасную патологию!

Выводы

Таким образом, профилактические меры – это основной способ предотвратить РМЖ. **Профилактика рака груди** – это комплексные мероприятия, которые включают в себя как самообследование, так и формирование культуры здорового образа жизни в целом. При этом, такая культура должна быть заложена еще в подростковом возрасте: родителям важно объяснить подрастающей девочке, как важно заботиться о своем здоровье, и что нужно для этого делать.