**Статья в газету «Женщинам о важном»**

Рак молочной железы (РМЖ) – это самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин, которая занимает сегодня I место. Ежегодно жизнь десяток тысяч женщин могла бы быть спасена, если бы они следовали рекомендациям по раннему выявлению опухолей молочной железы.

Факторы риска развития рака молочной железы являются:

1. Возраст старше 35 лет (хотя в настоящее время рак молочной железы все чаще начинает встречаться и у молодых женщин до 35 лет).
2. Травмы молочных желез
3. Хронические стрессы
4. Нерожавшие и не кормящие женщины
5. Раннее половое созревание и поздний климакс
6. Нелеченые доброкачественные новообразования молочной железы
7. Неправильное питание с избытком жиров, животных белков и сахара в диете.
8. Воспалительные хронические гинекологические заболевания.
9. Наследственная предрасположенность.
10. Гормональные изменения в организме (нарушение обмена женских гормонов-эстрогенов).

«Сигналы тревоги» на которые каждая женщина должна обращать внимание при осмотре и самообследовании молочных желез:

1.Узел в молочной железе.

2. Изменение очертаний молочной железы.

3. Приподнятость одной молочной железы по сравнению с другой.

4. Складки или углубления на коже молочной железы.

5. Втяжение соска.

6. Кожа, напоминающая корочку лимона.

7. Выделения из соска (кровь, гной).

Самым действенным и доступным методом выявления патологии молочной железы является регулярное (1 раз в месяц) обследование и , прежде всего самообследование молочных желез: это осмотр и ощупывание молочных желез в положении стоя и лежа при хорошем освещении. Регулярно осматривай те белье, обращая внимание на наличие пятен (кровь, гной) в местах соприкосновения соска с бельем.

Обследование в положении стоя молочной железы:

Встаньте перед зеркалом прямо. Осмотрите свои молочные железы, убедитесь в том, что они одинаковые по размеру и форме, границы на одном уровне, цвет кожных покровов, впадины на коже (втяжение, язвы) должно вас насторожить.

Обследование в положении лежа:

Заложите за голову правую руку, а ладонью левой руки ощупайте правую молочную железу по часовой стрелке от центра к периферии, посмотрите область сосков, сожмите их и убедитесь в отсутствии выделений из них. Пропальпируйте область подмышечных впадин.

Самообследование направлено на получение доказательств отсутствия заболевания. Если вы обнаружили что-то у себя в молочной железе, то никогда не откладывайте свой визит к врачу «на завтра» - это может спасти вашу грудь и вашу жизнь.

Не лечитесь самостоятельно или по совету знакомых. Применение грелок, припарок, компрессов без рекомендации врача может привести к тяжелым последствиям.

Кроме ежемесячного самообследования, каждой женщине рекомендуется проходить осмотр у гинеколога ежегодно, УЗИ молочных желез 1 раз в год до 36 лет, ММГ 1 раз в 2 года с 36 до 50 лет, а после 50 ежегодно.

Большинство проблем, которые могут возникнуть с каждым, решаются достаточно просто. Главное – доверить их решение профессионалам.

Заболевания молочных желез, в том числе и рак молочной железы в настоящее время надежно излечимы. Причем, чем раньше обнаружена опухоль, тем успешнее будет лечение.

Врач ответственный за онкологическую службу Динмухаметова Д.Б.