

пускается процесс, рассчитанный на два года (беременность и кормление). После аборта происходит сбой гормональной системы. Особенно опасно прерывание беременности в раннем возрасте, до рождения первого ребенка. У тех, кто сделал аборт до 18 лет, риск возникновения рака во много раз выше.

10. **Негативное воздействие на здоровье молочной железы оказывают стрессы.**

Тренирует организм только непродолжительный стресс, особенно если он хорошо заканчивается. Стресс хронический, вызванный душевными переживаниями, ведет к снижению иммунитета. А это значит, что организм может и не справиться с раковыми клетками. А они образуются в организме ежесекундно тысячами.

11. **Привести к раку могут и травмы груди.** Сейчас этот фактор обрел особую актуальность. Большинство деловых женщин водят автомобиль. Нередки случаи, когда при резком торможении травмируется грудь. Современные женщины занимаются спортом, в том числе и экстремальными видами. И здесь тоже не удастся избежать микротравм. Они могут дать о себе знать и через десяток лет. Даже в общественном транспорте можно травмировать грудь.

12. **Совсем не полезно для молочных желез постоянное ношение бюстгалтера:** стягивание нарушает кровообращение. Особенно вредно тугое, придающее эффектную форму бюсту, белье. Поэтому как можно чаще ходите без

бюстгалтера. Дамы с небольшой грудью вообще могут обходиться без него - им следует надевать бюстгалтер только во время занятий спортом. А обладательницы роскошных, больших бюстов хотя бы дома иногда должны давать груди отдохнуть.

13. **Возраст так же имеет значение.** Вероятность заболеть раком груди выше у женщин, у которых менструация началась раньше десяти лет. В группе риска также оказываются женщины, у которых менопауза пришла после 55 лет. Из-за высокого уровня половых гормонов эти женщины активны, прекрасно выглядят, но именно они должны особенно внимательно следить за состоянием молочных желез. Заболеваемость раком груди увеличивается пропорционально возрасту. В 20 - 25 лет такой диагноз - редчайший случай. Заболевших женщин до 30 лет - единицы. А вот после 35 лет риск возрастает в геометрической прогрессии: каждые 5 лет почти вдвое.

Самообследование молочных желез – это регулярный осмотр и ощупывание молочных желез, которые проводят, чтобы выявить изменения структуры молочных желез.

ВЫ ИЛИ ВАШИ ЗНАКОМЫЕ СТОЛКНУЛИСЬ
С ДИАГНОЗОМ РАК?

В отделении социальной адаптации и реабилитации
УТЦСОН «Тёплый дом»

Вы можете получить
психологическую поддержку.

Звоните: 3-88-34

Приходите: г. Сморгонь, ул. Кутузова, 15а



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

**Рекомендации
женщинам по
снижению риска
развития рака груди
и сохранению здоровья
груди**

“Во имя жизни!”

УТЦСОН «ТЁПЛЫЙ ДОМ»
г. Сморгонь

Столкнуться с этим заболеванием женщина может в любом возрасте, поэтому очень важно начать принимать меры по предупреждению рака молочной груди уже в молодом возрасте.



1. Поддерживайте здоровый вес тела, особенно после менопаузы. Одним из самых серьезных факторов развития рака является ожирение, т.к. оно меняет гормональный баланс женщины, провоцируя развитие болезни.

2. Сократите до минимума потребление алкоголя. Чем больше женщина употребляет алкоголя, тем больше риск развития онкологических заболеваний молочной железы.

3. Спорт должен стать для Вас приоритетной задачей. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать нормальный вес, укрепляют иммунную систему, снижают уровень эстрогена (высокий уровень этого гормона связан с повышенным риском рака молочной железы), и, следовательно, вероятность заболеть раком груди.

4. Генетическая предрасположенность. Женщины, у которых в семье были случаи рака груди у близких родственников, имеют высокие шансы на развитие болезни. В группу высокого риска входят женщины, у которых от рака груди страдали или страдают родственники первой степени родства (мать или сестра).

5. Не отказывайтесь от грудного вскармливания. Женщины, которые регулярно кормят грудью своего малыша, значительно снижают риск развития рака молочной железы. Чем дольше вы будете кормить ребёнка грудью, тем сильнее будет защитный эффект. Кормите своего малыша, пока ему не исполнится как минимум полгода. Увеличьте потребление витамина D, ведь он хорошо подходит не только для укрепления костей и поддержания иммунитета, но так же может снизить вероятность развития рака молочной железы.

6. Пересмотрите свой рацион питания. Ограничьте потребление красного мяса, поскольку считается, что это повышает риск развития рака молочной железы. Замените красное мясо говядины и баранины на белое мясо курицы, а так же ешьте больше морепродуктов. Ешьте как можно больше натуральных продуктов, овощей и фруктов, а так же включите в свой рацион: брокколи, оливковое масло, лосось, фасоль и орехи.

7. Регулярные половые контактах. Их отсутствие - также фактор риска. Успешные в бизнесе женщины часто одиноки. Времени и сил не хватает не только на устройство семьи, но и на встречи с партнерами. И хорошо еще, если женщина не испытывает при этом дискомфорта. В этом случае ситуация не представляет серьезной угрозы. А вот если женщина испытывает потребность в сексе, но не имеет возможности ее удовлетворить, то это уже чревато неприятностями: половые гормоны «отыгрываются» на молочной железе. Поэтому постарайтесь организовать личную жизнь таким образом, чтобы в ней нашлось место регулярному сексу.

8. Делайте регулярные обследования груди. Вышеуказанные меры только помогут снизить риски, но, к сожалению, они не защитят Вас полностью. Вторичная профилактика, т.е. выявление рака молочной железы на ранней стадии, имеет первостепенное значение. Чем раньше рак молочной железы будет обнаружен, тем легче его потом можно будет вылечить.

9. Провоцируют развитие рака молочной железы и аборт. С самого первого дня беременности в организме начинается перестройка. За-