

Профилактика рака молочной железы у девушек.

Памятка для населения.

Рак груди чаще всего возникает у женщин старше 40 лет, однако в последнее время страшная болезнь всё чаще поражает девушек и молодых женщин. Чтобы этого не произошло:

1. Старайтесь избегать хронических стрессовых ситуаций, т.к. именно они оказывают негативное воздействие на здоровье молочной железы. Хронический стресс ведёт к снижению иммунитета.
2. Летом 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. Загорать лучше в рассеянных лучах, в тени и обязательно в купальнике.
3. Старайтесь избегать механического травмирования груди. Современные женщины водят автомобиль, занимаются спортом, в том числе и экстремальными видами, что зачастую приводит к ушибам и микротравмам молочной железы, которые могут дать о себе знать и через десяток лет.
4. Исключите регулярное использование тугого белья, стягивание нарушает кровообращение в молочной железе.

- **Курение, злоупотребление алкоголем, неправильно подобранная контрацепция, аборт – всё это может привести к серьёзным осложнениям, вплоть до рака груди.**
- **Шансы заболеть повышают даже долгая работа за компьютером и повышенные физические нагрузки.**
- **В особой группе риска находятся девушки, страдающие ожирением, диабетом, заболеваниями щитовидной железы и печени.**

Диагностирование рака груди у девушек является более трудным, так как у них ткань молочной железы более плотная. К тому времени, когда опухоль в груди девушки можно определить, новообразование уже бывает сильно развито. И обнаружить опухоль можно задолго до того, как болезнь станет неизлечимой.

Поэтому обязательно раз в год надо посещать врача-маммолога, причём с раннего возраста.

Девушки также должны определить свои факторы риска и обсуждать здоровье своей груди с доктором.

Позаботьтесь о своём здоровье сегодня, чтобы дать себе шанс жить и быть красивой завтра!