**Как защитить грудь от рака**

## Берегите грудь от ушибов

Травмы и ушибы молочных желез только с виду могут показаться безобидными, на деле они могут вызвать серьезные проблемы.

Даже если после удара груди она не болит (а если и был синяк, то быстро прошел, и вас ничего не беспокоит), на месте удара может образоваться уплотнение. А оно, в свою очередь, перерасти в новообразование, в том числе в злокачественное.

Поэтому максимально защищайте молочные железы от ушибов и травм, особенно, когда это наиболее вероятно: при занятиях определенными видами спорта, в транспорте и в помещениях, где много людей.

## Не загорайте топлесс

Привлекательность декольте во многом зависит от гладкой красивой кожи здорового цвета, без недочетов и просвечивающей венозной сетки. Кроме того, до сих пор в моде круглый год быть загорелой, поэтому некоторые женщины так любят загорать топлесс, как на пляже, так и в солярии.

Но. Лишь небольшое количество солнечных лучей полезно организму, и то — в правильное время: утром до 11:00 часов и днем после 17:00. Время, когда солнце в зените, как и слишком долгое пребывание под ним, опасно для груди развитием злокачественной опухоли и других болезней. Те же последствия могут быть и от посещения солярия.

Чтобы сохранить грудь здоровой и красивой, ограничивайте время загара, а грудь прикрывайте или используйте солнцезащитный крем с SPF 50 и выше.

## Ежемесячно проводите самообследование

Самоосмотр нужно проводить раз в месяц в начале цикла, то есть в первую неделю после окончания менструации, или в конкретный день месяца во время менопаузы.  Делать это нужно перед зеркалом, раздевшись по пояс.

**1 шаг**. Визуальный осмотр. Убедитесь, что:

* Молочные железы одинаковы по форме и размеру (допускается природная асимметрия). Если одна из них сильно изменилась — это повод обратиться к маммологу.
* Соски расположены симметрично, обычного внешнего вида, не втянуты.
* Кожа молочных желез, сосков и ареол — ровная, без покраснений и уплотнений. Тревожным сигналом должен стать участок кожи, напоминающий  лимонную корку.
* Венозный рисунок без изменений.

**2 шаг**. Оцените подвижность и изменение контуров груди при движении. Для этого нагнитесь вперед и упритесь руками в бедра. Затем выпрямитесь и заведите обе руки за голову. Грудь должна двигаться плавно, легко, без провисаний в контурах.

**3 шаг.** Проверьте, нет ли выделений из сосков. Для этого сожмите их большим и указательным пальцем.

**4 шаг.** Поднимите правую руку, а левой тщательно прощупайте правую грудь. Двигайтесь от подмышки против часовой стрелки и обращайте внимание на припухлости, уплотнения, узлы. То же самое повторите с левой грудью.

**5 шаг.** Лягте на спину (в таком положении грудь становится максимально плоской) и еще раз прощупайте ее, двигаясь от края к центру.

**6 шаг.**Так же, в положении лежа, проверьте, не увеличены ли лимфоузлы в области подмышек.

При любом изменении сразу же обращайтесь к маммологу, но не волнуйтесь раньше времени. Чтобы обнаружить и доказать заболевания груди, простого прощупывания недостаточно, нужна специальная диагностика. Даже если у вас обнаружат какое-либо заболевание (а рак — не единственное, что грозит молочной железе), если начать лечение на ранних стадиях, большинство полностью излечивается.

## Регулярно ходите к врачу

Наблюдение у маммолога должно быть систематическим, а не разовым обращением из-за боли, дискомфорта или очевидных изменений в груди.

Каждая женщина до 55 лет должна посещать маммолога раз в полгода, и раз в год — после 55 лет, даже если ее ничего не беспокоит. Это важно, чтобы вовремя обнаружить и начать лечить опасные болезни.

## Регулярно делайте УЗИ и маммографию

Это две самые распространенные процедуры, которые регулярно рекомендуют проходить женщинам, чтобы избежать болезней молочных желез.

**УЗИ молочных желез и лимфоузлов**позволяет обнаружить патологические изменения молочных желез и узлов еще на ранних стадиях. Метод безопасен и эффективен, с его помощью диагностируют мастопатию, фиброаденому, мастит, абсцесс, кисту и злокачественные новообразования.

В некоторых случаях УЗИ позволяет не просто обнаружить первые признаки заболеваний, но и понять причины изменений. У процедуры нет противопоказаний, поэтому ее рекомендуют проходить с той же частотой, как и посещение маммолога: раз в полгода — пациенткам до 55 лет, и раз в год — после.

**Маммография** проводится с помощью рентгеновского аппарата. Это один из главных способов диагностики заболеваний молочных желез, в том числе, рака груди.

Маммография эффективнее, чем УЗИ — исследование может показать изменения в молочной железе задолго до того, как женщина сама почувствует, что не здорова.

Проводить исследование следует раз в год, начиная с 40 лет, а до этого возраста — только по рекомендации врача.