**Как не допустить опухоль молочной железы**

Злокачественные новообразования молочной железы стоят на третьем месте по распространённости в мире. Некоторое время рак молочной железы может протекать бессимптомно. Стоит задуматься о том, что опухоли груди в большинстве случаев излечимы, поэтому важно выявлять их на самых ранних стадиях.

Врачи по медицинской профилактике напоминают, что существуют особые обстоятельства, увеличивающие риск появления опухоли:

* нарушения менструального цикла;
* отсутствие или всего одна беременность;
* длительный прием гормональных препаратов;
* частые стрессы и недосыпание.

Играют важную роль в возникновении рака молочной железы и наследственность; большое количество продуктов фастфуда в питании, недостаточное употребление овощей и фруктов, курение, увлечение солярием и профессиональные вредности.

В раннем выявлении рака молочной железы хорошо помогает маммография. Благодаря этому исследованию удаётся выявлять небольшие, не определяемые даже при ощупывании опухолевидные образования в молочной железе. С профилактической целью проходить маммографию рекомендуется в возрасте от 40 лет и старше, с диагностической – по назначению врача в любом возрасте начиная с 16 лет. До 40 лет показано ежегодное УЗИ молочных желез.

Ежемесячно каждой женщине нужно проводить самообследование молочных желез, обращаться к врачу при появлении возможных симптомов рака.

В профилактике заболеваний молочной железы очень важно не переохлаждаться, научиться справляться со стрессами; заниматься закаливанием; вводить в меню больше овощей и фруктов.

Не забывайте вовремя консультироваться с врачом о мерах предохранения нежелательной беременности, не злоупотребляйте алкоголем, защищайтесь от агрессивного солнца, бросайте курить. Будьте внимательны к своему организму, любите себя.

Здоровья вам!