**Как уберечься от рака груди**

В октябре во всем мире проходит месячник борьбы с раком молочной железы (РМЖ) — самым распространенным видом онкологии у женщин. И смертность от него в нашей стране стоит на первом месте среди всех видов женских раков. Как часто посещать врачей и проходить диагностику? Об этом рассказали специалисты.

Каждый год такой диагноз ставят более чем 60 тысяч россиянок; около миллиона жительниц страны наблюдается с РМЖ у специалистов. К сожалению, лишь 20-30 процентов из тех, кто должен проходить маммографию, ее проходит. Как результат: 40 процентов случаев РМЖ выявляется на запущенных третьей или четвертой стадиях.

«РМЖ возникает в результате мутаций, вызывающих неконтролируемое деление клеток, - рассказывает врач маммолог Татьяна Чичканова. - До первых проявлений заболевания с момента мутации клеток может пройти 5-10 лет. Поэтому важно обследоваться ежегодно — чтобы врачи мог обратить внимания на малейшие изменения в ткани молочной железы. Женщины, которые проходят регулярные осмотры, гарантированно не попадут в запущенные стадии».

Согласно нормативам, маммографию рекомендуют проходить с 39 лет. Однако все не так просто. «УЗИ можно делать хоть ежедневно, нет данных, что этот вид исследования может причинить вред, - отмечает онколог Сергей Абашин. - Что касается маммографии, то рекомендации зависят не от паспортного возраста, а от биологических, от ткани молочной железы. Сегодня для начала женщине предлагают пройти УЗИ молочных желез и лимфоузлов, по итогам которого врач решает, нужна ли маммография».

Каковы факторы риска развития РМЖ? «Главный фактор риска - возраст: чем старше, тем выше вероятность. Максимальный пик заболеваемости начинается после 50. Среди женщин до 30 лет выявляется 1 случай на 2500 человек, 40-49 лет – 1 случай на 50 женщин, 50-69 лет – это 1 случай на 36 женщин, среди женщин старше 70 лет уровень риска возрастает до 1 случая на 15. Важна и семейная история: если в семье были случаи болезни, особенно по материнской линии, нужно проявлять онконастороженность. Есть наследуемые генетические мутации, однако надо учитывать, что наследуемых раков всего 6-8 процентов».

Риск заболевания повышается у людей, которые в детстве болели раком и проходили лучевую терапию; у кого в анамнезе есть рак яичников, а также любые доброкачественные заболевания молочных желез и яичников, особенно, прооперированные. Эксперты также отмечают, что в подавляющем большинстве случаев РМЖ является гормонозависимой опухолью, и поражает женщин с высоким содержанием эстрогена — с хорошей кожей, про таких говорят «секси». Среди факторов риска — отсутствие родов или поздние роды, отсутствие лактации, поздняя менопауза. метаболический синдром (лишний вес).

Огромную роль играют и факторы риска окружающей среды и образа жизни. Например, обилие высококалорийной пищи с большим количеством жира. Гиподинамия. Нарушение циркадного ритма, вызванное, например, ночным графиком работы.

«Если хочется есть, то надо есть, - говорит доктор Абашин. - И не надо смотреть на время суток и календарь. Но ешьте умеренно! Помните, что если после еды хочется вздремнуть, значит, вы здоровы - после приема пищи в норме вырабатывается гормон эндорфин. Засыпать надо до полуночи. Избегать длительных перелетов и частых смен часовых поясов, после которых организм долго восстанавливается».

В качестве профилактики РМЖ врачи рекомендуют умеренные физические нагрузки (6 км пешком ежедневно; более 4 часов физзанятий в неделю), снижение калорийности рациона, роды до 30 лет, кормление ребенка грудью, и еще — позитивную модель поведения. «Если ты унылый и боишься рака – он может возникнуть», - говорит доктор Чичканова. «Самой лучшей физкультурой с точки зрения профилактики РМЖ является домашняя уборка, точнее, мытье полов со шваброй. Швабра весит как раз столько, сколько Всемирная организация здравоохранения рекомендует максимум поднимать женщинам. А ее использование при мытье полов способствует улучшению кровотока и лимфотока в области молочных желез», - добавляет Сергей Абашин.

Кроме того, подчеркивают эксперты, каждая женщина должна проводить самообследования дома. Начиная с 20 лет это нужно делать каждый месяц. Метод самообследования прост и очень эффективен. Он проводится дома, в светлом помещении — нужно поднять руку за голову и аккуратно пропульпировать грудь. Если нащупаете что-то подозрительное — сразу к врачу.

Что касается медицинских обследований, то с 25 лет каждая женщина должна регулярно ходить к гинекологу. УЗИ до 45 лет проводится по умолчанию всем. Здоровым людям маммография может проводиться с 40 до 50 лет раз в два года, далее — ежегодно.