****

Рак молочної залози — найпоширеніше онкологічне захворювання серед жінок. Щороку понад півмільйона жінок у всьому світі помирає через цю недугу. Однак хворіють на рак грудей і чоловіки.

За даними Центру громадського здоров’я МОЗ України

**ви перебуваєте в групі ризику, якщо у вас є:**

* родичі першої лінії (мама, бабуся, сестра, тітка), які хворіли на рак грудей;
* відсутність вагітностей та пологів;
* перша вагітність у 30 років і старше;
* вік старше 40 років;
* ранній початок менструацій — у віці до 12 років;
* пізня менопауза — після 55 років;
* безперервне вживання гормональних контрацептивів протягом тривалого часу, а також гормональної замісної терапії у менопаузі;
* цукровий діабет;
* надмірна вага та ожиріння;
* куріння;
* зловживання алкоголем;
* гіпертонічна хвороба;
* перенесений раніше рак грудей або рак яєчника;
* вплив джерел радіації.

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо того, як часто вам потрібні профілактичні огляди — це залежить від вашого віку та факторів ризику, які можуть вплинути на розвиток раку.

Рак молочної залози на ранніх стадіях (І-й і ІІ-й) має безсимптомний перебіг і не завдає болю **.**

**Важливо**: рак виліковний за умови його виявлення на I стадії — у 95%

жінок, на II стадії — у 80%, на III стадії — у 50% жінок.

**Профілактика**

**Специфічної профілактики раку молочної залози на сьогоднішній день не існує, але є заходи, які допоможуть знизити ризик розвитку цього захворювання:**

1. Правильне збалансоване харчування. Обмежте споживання червоного м’яса, замінивши його на біле м’ясо птиці та риби. Їжте більше фруктів і овочів, а також включіть в свій раціон: броколі, оливкову олію, лосось, квасолю і горіхи.
2. Підтримуйте нормальну вагу тіла, особливо після менопаузи. Вважається, що ожиріння збільшує ризик розвитку раку молочної залози на 40%, тому що при ожирінні порушується гормональний баланс жінки, провокуючи розвиток хвороби. Допомагають підтримувати нормальну вагу регулярні фізичні вправи, які зміцнюють імунну систему, знижують рівень естрогену та ймовірність захворювання на рак грудей. Жінки, які займаються спортом протягом хоча б 30 хвилин в день 5 днів на тиждень, знижують на 30% ризик розвитку раку молочних залоз.
3. Скоротіть до мінімуму споживання алкоголю. Дослідження показують, що вживання алкогольних напоїв кожен день збільшує ризик розвитку раку грудей на 21%.
4. Не відмовляйтеся від грудного вигодовування. Жінки, які годують груддю дитину поки їй не виповниться мінімум 6 міс., значно знижують ризик розвитку раку молочної залози.

Вищевказані заходи допоможуть знизити ризики, але, на жаль, вони не захистять жінку повністю.

**Необхідно також вчасно проходити огляд лікаря:**

* мамолога — не рідше одного разу на 1–2 роки;
* жінкам старше 50 років — щодва роки здійснювати мамографічні обстеження.

**Шануйте себе та будьте здорові !**