

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН

Хрупкое женское здоровье требует особой заботы. Первым шагом к хорошему самочувствию и активному долголетию должен стать здоровый образ жизни. Правильно питайтесь, употребляйте больше фруктов и овощей, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь спортом, регулярно посещайте врача. Важное место в сохранении женского здоровья занимает профилактика онкологических заболеваний.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В России рак молочной железы у женщин является наиболее распространенной формой злокачественных новообразований.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- возраст старше 40 лет,
- травмы молочной железы,
- гинекологические заболевания, аборт,
- ионизирующее излучение (ни в коем случае нельзя загорать топлес),
- употребление алкоголя и курение,
- хронический стресс
- ожирение,

- наследственность - рак молочной железы у родственниц по материнской линии.
- Каждая женщина должна знать и применять приемы самообследования молочных желез.**

Молочные железы стоит обследовать ежемесячно на 6-12 день цикла в положении стоя и лежа. Перед зеркалом посмотреть, нет ли каких-то изменений формы, втяжений соска.

Необходимо также осматривать бюстгалтер, не остается ли на нем каких-либо выделений.

В медицинских учреждениях, кроме пальпирования молочных желез, женщинам **в возрасте до 40 лет выполняют УЗИ молочных желез.**

А для женщин в возрасте старше 40 лет более информативен рентгеновский метод, то есть маммография.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Это заболевание в основном встречается у женщин среднего возраста (35-55 лет), однако в последнее время вырос уровень заболеваемости и среди женщин в возрасте до 30 лет.

Одной из основных причин развития рака шейки матки в настоящее время считается наличие в организме вируса папилломы человека. Передается он преимущественно половым путем.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ:

- раннее начало половой жизни,
- большое число и частая смена половых партнеров,
- несоблюдение правил личной гигиены,
- половые инфекции,
- ранняя беременность и роды,
- хронические воспалительные заболевания,
- курение.

Очень важно женщинам даже в отсутствие каких-либо жалоб ежегодно **проходить осмотр акушера-гинеколога с взятием мазка на онкоцитологию.**

РАК КОЖИ

В общей структуре онкологической заболеваемости населения России злокачественные новообразования кожи занимают 3-е место и 2-е место у женщин после рака молочной железы. Самая злокачественная опухоль - меланома.

Значительную роль в развитии этого заболевания играет хроническое воздействие солнечных лучей, именно поэтому новообразования исключительно часто располагаются на открытых участках кожи (лицо, шея, тыл кистей, волосистая часть головы).

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ:

- большие по размеру родинки (более 5 мм),
- белая кожа, веснушки и светлые волосы,
- избыточное воздействие ультрафиолетового излучения - тяжелые ожоги с пузырями, особенно полученные в детском или подростковом возрасте,
- возраст. Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНОК НА ТЕЛЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

- асимметрия: одна половинка родинки не соответствует другой,
- неправильные границы: неровные, зубчатые, нечеткие,

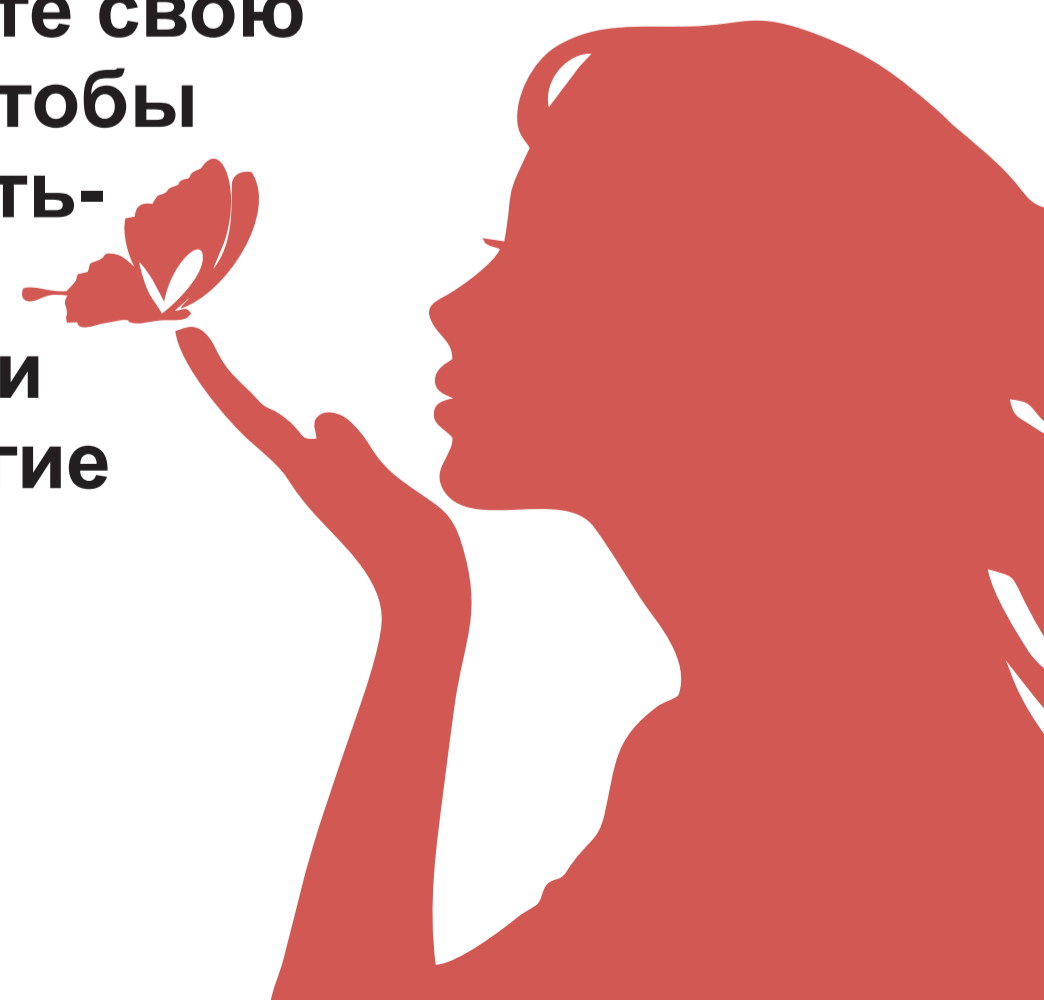
- неодинаковый цвет, разнообразные оттенки: желтовато-коричневатый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета

- увеличение размера родинок

Защита от солнца – это лучший способ предотвратить развитие рака кожи.

Защищайте кожу от палящего солнца одеждой, солнцезащитным кремом, используйте головные уборы или зонтики, избегайте воздействия полуденного солнца (с 11 часов утра до 3 часов дня), особенно в тропических и субтропических странах.

Обычно рак развивается через много лет после чрезмерного воздействия солнечного света, поэтому берегите свою кожу, чтобы оставаться здоровыми на долгие годы.



Милые женщины, будьте внимательны к своему организму, чтобы сохранить здоровье и красоту!