

Рак молочной железы (РМЖ) - самое распространённое онкологическое заболевание у женщин

Уровень заболеваемости РМЖ, значительно отличается в разных странах и регионах мира. Наиболее высокий уровень заболеваемости в странах Западной Европы, в США, Австралии, а в странах Азии, Африки в несколько раз ниже. В России заболеваемость РМЖ приблизительно на среднем мировом уровне и заметно ниже, чем в большинстве стран Западной Европы. В то же время смертность от РМЖ в большинстве стран, где широко практикуются методы профилактики и ранней диагностики рака молочной железы, а также современные методы лечения, заметно уменьшается.

Сложность этиологии РМЖ, как и многих других форм рака, заключается в том, что нет какой-то одной или главной причины этого заболевания, в его развитии принимает участие комплекс разнородных факторов, которые при этом не определяют (не являются решающими), а только увеличивают в той или иной степени риск развития РМЖ. Поэтому их называют чаще не причинами, а факторами риска РМЖ.

Все известные факторы риска РМЖ подразделяются на контролируемые и неконтролируемые нами. Не контролируемые это возраст и наследственность. При этом «наследственными» являются в разных популяциях населения не более 5-10% из всех случаев РМЖ. Подавляющее большинство случаев этого заболевания в значительной степени обусловлено факторами образа жизни, репродуктивного поведения и некоторыми другими факторами, которые мы можем сами контролировать.

Что это за факторы, в отношении которых доказано в многочисленных исследованиях, что они могут существенно увеличивать риск развития РМЖ?

1. Наследственность. Наличие РМЖ у кровных родственников 1-2-ой степени родства (мать, сестры, бабушки, тети), может увеличивать в разной степени (в зависимости от числа болевших родственников) риск развития опухоли в молочных железах. Установлены генетические маркеры наследственной предрасположенности к РМЖ.
2. Возраст. Риск развития РМЖ увеличивается с возрастом - риск заболеть РМЖ для женщин старше 50 лет в десятки раз выше, чем до 30 лет. Наиболее высокий уровень заболеваемости в возрастной группе женщин 50-65 лет.
3. Ожирение, прежде всего, в менопаузе может увеличивать риск РМЖ, поскольку в жировой ткани могут вырабатываться «излишки» гормона эстрогена.
4. Диетический фактор. Питание с повышенным содержанием животных жиров и недостатком свежих овощей, фруктов и зелени повышает риск РМЖ
5. Злоупотребление алкоголем

6. Психоневрогенный фактор. Хронические ситуационные стрессы, депрессия также увеличивают риск РМЖ

7. Предшествующие заболевания молочных желез (некоторые формы мастопатии, предменструальная мастодиния).

Современные знания этиологии и особенности развития РМЖ позволили выработать достаточно эффективные, относительно простые и доступные меры профилактики РМЖ:

1. **Держите свой вес под контролем.** Избыточный вес сопряжен с повышенной вероятностью развития рака, в том числе и рака молочной железы, особенно после наступления менопаузы.

2. **Будьте физически активными.** Уделите упражнениям хотя бы 30 минут в день и риск рака молочной железы понизится.

3. **Придерживайтесь здоровой диеты.** Исключить переедание, и ограничить употребление высококалорийных продуктов и животных жиров. Приоритет рыбным блюдам перед мясными. В суточном рационе должно быть не менее 400-500 гр свежих овощей, фруктов и зелени.

4. **Ограничьте употребление алкоголя.** Чем больше дозы употребления алкоголя, тем выше риск РМЖ. Поэтому следует придерживаться минимальных доз алкоголя. При этом, если в настоящее время Вы не употребляете спиртных напитков, то лучше и не начинать.

5. **Кормите детей грудью.** Грудное вскармливание снижает риск развития РМЖ. Не стоит забывать, что грудное вскармливание весьма благополучно сказывается на развитии и здоровье ребенка.

6. **Остерегайтесь длительного приема противозачаточных пилюль, особенно в возрасте до 20 лет и старше 35 лет и особенно, если Вы курите.** Противозачаточные таблетки имеют определенные преимущества, но и рисков вполне достаточно. Стоит помнить, что после прекращения приема таблеток, риски развития рака испаряются без остатка. При этом риск инсульта или инфаркта все же достаточно отчетливо прослеживается, особенно, если женщина курит. К несомненным преимуществам приема противозачаточных таблеток относится их прямое предназначение - возможность избежать нежеланной беременности.

7. **Избегайте приема гормонов в постменопаузе.** В постменопаузе не стоит длительно принимать гормональные препараты. Принимайте их только под контролем врача

8. **Узнайте историю своей семьи.** Врач или генетический консультант может оказать вам в этом существенную помощь. Стоит вспомнить не только историю матери или сестры, но и родственников мужа.

9. Своевременное выявление и лечение доброкачественных или предопухолевых заболеваний молочных желез (некоторые формы

мастопатии, предменструальная мастодиния, выделения из сосков вне кормления грудью). При любых появившихся у вас жалоб или изменений со стороны молочных желез, следует, не откладывая, обратиться к специалисту. Как правило, эти заболевания легко лечатся и избавление от них часто предупреждает развитие опухоли.

10. Профилактические обследования молочных желез, включающие маммографию и осмотр специалиста. В зависимости от известных факторов риска, женщины в возрасте 40-50 лет должны проходить маммографию ежегодно или один раз в два года, а в возрасте старше 50 лет - ежегодно.