



Как снизить риски рака груди: на что можно повлиять, а на что нет.

Не существует верного способа предотвратить возникновение рака груди. Однако можно снизить риски, изменив образ жизни. Остается актуальной истина, что предупредить рак молочной железы (РМЖ) намного гуманнее, легче и дешевле, чем лечить его. При этом возможности профилактики РМЖ используются далеко не в полной мере по причине недостатка знаний о них среди населения. Все известные факторы риска РМЖ подразделяются на контролируемые и неконтролируемые нами. Не контролируемые – это возраст и наследственность.

Для того, чтобы предупредить и не допустить появления опухоли, нужно заняться укреплением иммунитета, обратить внимание на образ жизни:

- контролировать массу тела

Повышенная масса тела или резкий набор веса связаны с более высоким риском возникновения рака груди в период после менопаузы.

- придерживаться здорового питания

Исключить переедание, и ограничить употребление высококалорийных продуктов и животных жиров. Ежедневно употреблять 400-500 граммов свежих фруктов и овощей. Ежедневно выпивать свою норму воды: вода очищает организм от шлаков и токсинов

- быть физически активной

Исследования показывают, что даже умеренная физическая активность снижает риски возникновения заболевания. Взрослым рекомендовано уделять умеренной физической активности как минимум 150 минут в неделю. К умеренной активности относятся быстрая ходьба или растяжка, плавание, подъем по лестнице пешком.

Интенсивным тренировкам рекомендуется уделять не менее 75 минут в неделю. Сюда относятся все упражнения, при которых значительно учащается пульс и дыхание – например, аэробные тренировки и бег.

- отказаться от употребления алкоголя и курения

Употребление алкоголя действительно повышает риск развития рака молочной железы.

- кормите детей грудью

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

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.

Какой фактор повышает риск заболевания раком груди?

возраст 40+;

наследственность: мама, бабушка, тетя, сестра и т.д. по материнской линии болели/болеют раком молочной железы и раком яичников;

доброкачественные образования молочной железы;

гормональные сбои;

ожирение;

поздние первые роды;

непродолжительное и неполноценное грудное вскармливание;

травмы груди, а также ношение неправильного нижнего белья;

психоневрогенный фактор: хронические ситуационные стрессы, депрессия;

вредные привычки – курение и употребление спиртного;

женское одиночество.

Стрессы, негативные мысли снижают защитные силы организма и приводят к развитию многих заболеваний, в том числе и рака. Старайтесь искать позитивное во всем, что вас окружает, и не поддавайтесь мрачному настроению.

В рамках Всемирного месяца осведомленности о раке груди специалисты Волгоградского онкодиспансера присоединяются к Всероссийской просветительской акции «Розовый Октябрь».

Акция продлится неделю – до 12 октября. В торговом центре «Ворошиловский» будет работать мобильный кабинет профилактики, где ведущие врачи-онкомамологи Волгоградского онкологического диспансера БЕСПЛАТНО будут проводить консультации для всех желающих по вопросам здоровья груди.

Приглашаем всех представительниц прекрасного пола принять участие в акции!

ТЦ «Ворошиловский» ул.Рабоче-Крестьянская, 9Б

с 6 октября по 12 октября 2025 г.

с 10:00 до 22:00 с двумя техническими перерывами (с 13:00 до 13:40, с 19:00 до 19:40)

Помните: ваше здоровье – в ваших руках!

Карякина Т.Н.,

заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»,

врач-методист.