**Помоги себе, предупреди рак!**

Рак – это всегда страшно, но не всегда понятно. Не многие знают, от чего он может появиться, а как от него защититься не знают и подавно. Большинство раковых больных узнают о своём недуге только на тяжелых стадиях, которые практические невозможно излечить. Ах, как хочется, чтобы вдруг появилось лекарство от рака, да и вообще от всех болезней! Но и эту, самую страшную болезнь, можно предупредить. Если предотвращая заболевание гриппом, мы одеваемся теплее, пьём витамины и горячий чай с малиной, то во избежание рака (или его нахождения на неизлечимых стадиях) необходимо посещать всех врачей и проходить полное обследование хотя бы раз в год. Тогда, если небольшая опухоль обнаруживается в вашем теле, то ее можно будет излечить, пока она не разрослась до убивающих человека размеров.

В этой статье я хочу поговорить о раке груди. Исконно женская болезнь, которая передается по наследству и по линии отца, и по линии матери. По статистике в России около 20% занимает рак молочной железы среди остальных онкологических заболеваний. Примерно 17% умирают: из них 10% - на первой стадии, 15% - на последней. Однако генетика не единственный фактор(риск) развития рака груди. Им также могут стать и другие, входящие в различные группы риска (генетические, половые, возрастные, репродуктивные, гормональные, факторы внешней среды): возраст, раннее начало менструального цикла и поздняя менопауза, беременность после 30 лет, прием гормональных препаратов, вредные привычки, избыточный вес и низкая физическая нагрузка, частые стрессовые состояния.

Я провела анонимное анкетирование среди женского населения нашего города об его осведомленности о мерах профилактики рака молочной железы. 30% не знают о существовании групп риска по развитию рака груди. Эти же 30% затрудняются назвать хотя бы один из факторов развития этого страшного заболевания. И только 1% считают, что у них есть риск заболевать. Не знаю, то ли остальные боятся и из страха отрицают наличие каких-либо групп риска, то ли на самом деле их не имеют. Также 80% не знакомы с методами самообследования рака груди и 50% иногда их осуществляют.

Помимо обследования у врачей, необходимо и самим «избавляться» от рисков. Так, вы можете отказаться от вредных привычек, повышать физическую активность и соблюдать правила здорового питания.

Будьте здоровы и берегите себя! Не забывайте, что никто не сможет позаботиться о вас лучше, чем вы сами.

**Ангелина Фролова**

Блиц-опрос:

**Знаете ли вы о рисках развития рака молочной железы, и какие меры по их снижению предпринимаете?**

***-****Да, знаю. Обязательно появляюсь у врача раз в год, а также стараюсь проводить самообследование чаще, раз в 2-3 месяца.*

Ирина, 53 года, инженер по нормированию

*-Нет, не знаю. Но теперь обязательно прочитаю об этом и займусь своим здоровьем.*

Карина, 17 лет, ученица 11 класса

*-Знаю, конечно. Обязательно нужно обследоваться у врача, а также появляться у гинеколога раза два в год.*

Алена, 31 год, кадровик