

Здоровая женщина – здоровая семья - здоровая страна

(или поговорим о главном)

Здоровье каждого человека очень важно для страны, но здоровье женщины особенно важно. Женщина – хранительница человеческого рода. От её здоровья в большей степени зависит здоровье детей, которые появляются на свет. Она – хранительница семейного очага. А для этого нужно много сил, а значит и здоровья. Женщина–спутница мужчины, объект любви и поклонения. Известно: Здоровье и счастье не живут друг без друга. Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. Чтобы быть здоровыми и счастливыми, мы сегодня поговорим об онкологических заболеваниях, наиболее часто встречающихся у женщин и их профилактике.

Известие об онкологическом заболевании (раке)– это всегда трагедия, которая касается не только заболевшего, но и всех его близких. Рак – это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть человеческого организма, начиная с полости рта и является одной из ведущих причин смерти как в мире, так и в России.

На сегодняшний день доказано, что раковые клетки появляются в организме любого здорового человека. Это общепризнанный факт. Однако здоровый организм во-время распознаёт угрозы и принимает своевременные меры с помощью своего иммунитета, который должен с ними справиться и не допустить их мутации. Развитие раковой опухоли многостадийный процесс, который может занять 10-15 лет, прежде чем будут видны клинические проявления. Ошибочно полагать, что это большей частью возрастное заболевание и вероятность столкнуться с этим недугом появляется после 50 лет. В последние годы число пациентов, у которых болезнь проявилась в возрасте 30 лет, значительно возросло, основная часть этих пациентов женщины.

Наиболее распространенными онкологическими заболеваниями в России у женщин, тем более в молодом возрасте являются рак молочной железы, рак кожи и рак женской половой сферы. Среди женщин с онкологическими заболеваниями- 20% занимает рак молочной железы, 16% рак кожи и более 7% раковые процессы в матке.

Рак молочной железы

Пациенток с раком молочной железы с каждым годом становится всё больше. Основной причиной медики считают то, что у женщин изменилось

отношение к своей детородной функции. Большинство молодых женщин откладывают материнство до 30 лет и старше.

Основными факторами риска развития рака молочной железы у женщин также является возраст старше 40 лет, бесконтрольный прием гормоносодержащих препаратов, отказ от грудного вскармливания, вредные привычки, наследственные факторы, ожирение, воздействие прямых солнечных лучей, травмы молочной железы, предопухолевые заболевания молочных желёз, аборт, гинекологические заболевания. Если есть патология в «нижнем этаже», то всегда будет патология в молочной железе – считают гинекологи. Поэтому женщины с патологией молочной железы должны регулярно наблюдаться гинекологом.

Рак шейки матки

Это заболевание встречается чаще всего в возрасте 35-55 лет. Однако в последнее время вырос уровень заболеваемости и среди женщин в возрасте до 30 лет. Одной из причин развития рака шейки матки в настоящее время считается наличие в организме вируса папилломы человека, который передаётся преимущественно половым путём.

Факторами риска развития рака шейки матки является раннее начало половой жизни, половые инфекции и частая смена половых партнёров, несоблюдение правил личной гигиены, ранняя беременность и роды, курение, герпес наружных половых органов. К сожалению в 40% случаев и более женщины обращаются в запущенной стадии, а это заболевание в 10-15% случаев имеет «немое течение», то есть обнаруживается только при осмотре и цитологическом исследовании. Появление симптомов – боли, бели, кровянистые выделения- говорит о поздней стадии. Учитывая, что рак шейки матки развивается от 2 до 10 лет, если женщина регулярно обследуется у гинеколога и посещает смотровой кабинет, вероятность выявления заболевания на ранней стадии очень велика.

Рак кожи

В общей структуре онкологических заболеваний у женщин рак кожи одно из наиболее часто встречающихся, особенно коварна меланома.

К факторам риска развития рака кожи относят большие по размеру родинки, избыточное воздействие ультрафиолета, в том числе тяжелые ожоги с пузырями, полученные в детском или подростковом возрасте. Болеют чаще молодые люди в возрасте моложе 30 лет и женщины с белой кожей и светлыми волосами. Здоровые родинки должны оставаться неизменными.

Если появился хоть один признак перерождения родинки необходимо срочно обратиться к дерматологу или онкологу.

Подведём итог из всего сказанного:

Главный помощник в борьбе с раком – время. Онкологические заболевания, выявленные на ранней стадии, дают шанс выжить почти в 95% случаев. Откладывание визита к врачу приводит к тому, что патология примет неизлечимую форму. Поэтому важно каждой женщине приобрести полезную привычку – ежегодно проходить профилактические процедуры:

- посещение женского смотрового кабинета и своего врача-акушера-гинеколога

- цитологическое исследование мазка с шейки матки

- УЗИ молочных желёз до 39 лет

- маммографию после 40 лет

- ежемесячно проводить самообследование молочных желёз

- своевременно обращаться к врачу по поводу любых нарушений здоровья.

Хрупкое женское здоровье требует особой заботы. Первым шагом к хорошему самочувствию и активному долголетию должен стать здоровый образ жизни.

1. Откажитесь от курения ради профилактики рака в своей семье

2. Сбросьте лишний вес (без использования каких-либо специальных средств)

3. Больше движения.

4. Откажитесь от алкоголя (в сочетании с курением риск увеличивается в разы).

5. Наполните тарелку на 2/3 растительными продуктами; используйте в своём рационе продукты из «антираковой тарелки».

6. Избавьтесь от стрессов.

7. Следите за состоянием кожи и молочных желёз.

Призываю всех женщин соблюдать в своей повседневной жизни те нехитрые правила, о которых я вам только что напомнила.

Желаю быть здоровыми, а значит счастливыми!

Врач методист

ОГБУЗ «У-И ГП №2»

Л.Л. Дмитриева