

спроси у специалиста



Николай Аникушко,

хирург-онколог, маммолог, завотделением Киевского городского клинического онкоцентра



Как связана со здоровьем молочных желез половая жизнь?

Оксана, г. Николаев

Адекватная и регулярная половая жизнь, в частности оргазм, всегда положительно влияет на организм в целом и особенно на гипофиз, который «дирижирует» эндокринной системой. В организме женщины, не живущей половой жизнью, чаще возникают застойные процессы в мозге, а психо-эмоциональное напряжение провоцирует развитие недугов. Наслаждайтесь жизнью во всех ее проявлениях!



Насколько опасно для груди прерывание беременности?

Алена, г. Сумы

Прерывание беременности крайне негативно отражается на здоровье молочных желез! Это все равно что максимально разогнать машину и вдруг включить заднюю передачу. Полностью «ломается» эндокринная система, что может привести к непредсказуемым последствиям, в том числе и к возникновению злокачественной опухоли.

**Горячая телефонная линия по вопросам здоровья груди:
0-800-50-50-90;
пн-пт 9:00 – 18:00**



В детстве я занималась гандболом. Тренер советовал защищать грудь, но это не всегда удавалось. Значит ли это, что я нахожусь в группе риска по раку груди?

Александра, г. Полтава

Как правило, незначительные травмы молочных желез, перенесенные в детстве, к такой проблеме не приводят, они могут стать причиной патологий развития: например, к асимметрии молочных желез. Такие травмы, после которых возникает синяк, небезопасны, потому как гематома провоцирует образование опухоли. По большому счету, вы не находитесь в группе риска по онкозаболеваниям. Но если у вас есть сомнения, обратитесь к маммологу, чтобы убедиться, что все в порядке.



Влияют ли на здоровье молочных желез регулярные занятия танцами и спортом: фитнесом, плаванием, бегом? Какие виды спорта все же предпочтительнее?

Ирина, г. Ирпень

По сути, любые физические занятия положительно сказываются на здоровье. А вот гиподинамия приводит к противоположным результатам. У людей, ведущих активный образ жизни, реже возникают застойные процессы, у них не нарушен метаболизм. Женщины, которые занимаются танцами, плаванием, фитнесом и другими видами спорта, как правило, имеют сбалансированный вес и отличаются хорошим самочувствием. Они более внимательно относятся к своему здоровью: подбирают правильный рацион питания, меньше употребляют алкоголя или не употребляют его вообще, не курят, что является хорошей профилактикой онкологических проблем вообще и груди в частности.

Хотелось бы особо подчеркнуть, что неправильное питание тоже вносит свою лепту в возникновение опухолей. А употребление спиртного очень существенно влияет на риск развития рака груди: каждые 10 мл в пересчете на чистый спирт увеличивают этот фактор

на 4 процента! Также небезопасен никотин, который вместе с алкоголем отрицательно влияет на работу печени, нарушает гормональный баланс женского организма.





Как влияет на молочные железы грудное вскармливание?

Екатерина, г. Киев

Лактация очень благотворно воздействует на женскую грудь. Происходит протективное действие, молоко открывает протоки желез.

У женщин, которые кормили грудью, реже возникают застойные процессы. Молочная железа получает возможность реализовать свое основное предназначение – выкормить ребенка. К тому же сам процесс кормления положительно сказывается на общем эмоциональном состоянии женщины.

Кормящая мама должна очень бережно относиться к своей груди, придерживаться рекомендаций врача, не допускать возникновения мастита. При развитии заболевания нужно правильно и до конца его пролечить, так как мастит может перейти в хроническое воспаление, а недолеченный или неправильно пролеченный недуг может способствовать образованию грубого рубца, который со временем может преобразоваться в опухоль.



Как часто нужно проводить самодиагностику и как это делать правильно? Нужно ли посещать специалиста, если по большому счету с грудью нет никаких проблем?

Валентина, г. Харьков

Ясчитаю, что методам самодиагностики молочных желез нужно обучать девочек-подростков начиная с 14-15 лет. Самостоятельно обследовать грудь необходимо один раз в месяц, в так называемый холодный гормональный период – с десятого-двенадцатого дня от начала менструального цикла. Встаньте перед зеркалом, внимательно осмотрите грудь: сначала с опущенными вдоль туловища руками, затем положите руки на пояс, после этого поднимите руки. Поворачивайте торс, чтобы можно было разглядеть форму молочной железы в прямой и в боковой проекциях. Обращайте внимание на симметрию сосков, а также на округлость желез, втянутость сосков или участков желез. Вечером внимательно осматривайте чашечку бюстгалтеры

ра –ет ли следов выделений. Лучше всего проводить самообследование молочных желез в душе, когда гладкое намыленное тело удобно исследовать влажными руками. Важно помнить, что такие самоосмотры каждая женщина должна обязательно проводить один раз в месяц на протяжении всей жизни. При выявлении любых уплотнений или других изменений немедленно обращайтесь к маммологу. Плановые осмотры специалиста нужно проходить по следующей схеме: в 20-25 лет – раз в три года, с 30 до 40 лет – раз в два года, а с 40 лет – ежегодно. Вопрос о том, нужно ли посещать маммолога, я считаю неуместным и даже безответственным. Речь идет о здоровье вашей груди. Фактор времени при любых новообразованиях чрезвычайно важен!