**Мастопатия: как сохранить здоровую грудь**

Вас беспокоят болевые ощущения, жжение, тяжесть, повышенная чувствительность или просто дискомфорт в области молочных желез? Вам показалось, что там прощупываются какие-то образования, уплотнения, или периодически возникают выделения из сосков? Все это - повод для обращения к врачу-маммологу.

Дело в том, что все вышеперечисленные признаки могут быть проявлением серьезного заболевания - мастопатии. По статистике, ей страдает до 60 - 80% женщин во всем мире. Только вдумайтесь: восемь из десяти женщин рано или поздно сталкиваются с этим заболеванием! При этом, к сожалению, далеко не все обращаются к врачу, надеясь на "авось": ведь беспокоит не постоянно и не сильно - поболело несколько дней перед месячными и прошло. Многие женщины считают это обычным делом, а между тем коварство мастопатии заключается в том, что это заболевание относится к предраковым, то есть на его фоне может развиться злокачественная опухоль молочной железы.

Мастопатия - это заболевание, при котором в молочной железе формируются разрастания ее тканей в виде уплотнений и кист, которые могут прощупываться в груди в виде небольших узелков. Большую часть времени они могут не беспокоить женщину, и поэтому даже не сразу замечаются. Но проходит какое-то время - месяцы, может быть, годы - и постепенно, за 2-3 дня до начала менструации, эти уплотнения начинают становиться болезненными. Боли могут "отдавать" в область подмышек и часто сопровождаются выделениями из соска - обычно прозрачными или желтоватыми. В выраженных случаях боль может становиться настолько сильной, что даже легкие прикосновения к груди вызывают дискомфорт. Эти симптомы обычно продолжаются до менструации, во время нее и еще два-три дня после; затем болезненность уменьшается или исчезает до следующих месячных.

С течением времени, если женщина не обращается к врачу, таких уплотнений становится больше, они увеличиваются в размерах и превращаются в плотные узлы. При этом может происходить изменение размеров и формы груди. К сожалению, очень часто женщина обращается к врачу только после появления таких вот серьезных симптомов.

Но стоит ли ждать так долго и откладывать визит к врачу? Ведь если знать, из-за чего возникает болезнь, гораздо легче ее предупредить, вовремя обратившись к врачу и начав лечение до того, как появятся тяжелые последствия.

**Почему возникает мастопатия?**

Возникновение мастопатии связано в первую очередь с нарушениями гормонального баланса, выработкой гормонов - причем как половых гормонов, так и, например, гормонов щитовидной железы, ведь работа всех желез внутренней секреции взаимосвязана.

Молочная железа очень чутко реагирует на все гормональные колебания в организме женщины. И если что-то идет не так - например, происходит нарушение менструального цикла, возникают сексуальные проблемы, делается аборт - то очень часто отражением этих нарушений становится именно проблемы с молочной железой. И чаще всего это - мастопатия.

Но одними гормонами и их выработкой дело, к сожалению, не обходится. Ведь к нарушению гормонального баланса могут приводить стрессы на работе и дома. А это не только острый стресс, но еще и хронический - постоянные переживания из-за неустроенности семейного положения или неудовлетворенности своим социальным статусом, условиями проживания… А поводы для недовольства жизнью, к сожалению, находятся у любого из нас.

Кроме того, фактором риска гормонального дисбаланса, а значит, и появления мастопатии, считается нерегулярная половая жизнь, сексуальная неудовлетворенность, которые, в свою очередь, тоже вызывают стресс. Когда женщине удается нормализовать свою сексуальную жизнь, улучшить ее, это значительно снижает риск развития мастопатии, и конечно, уменьшает выраженность стресса.

Здоровье молочной железы также тесно связано с состоянием органов женской половой сферы. Поэтому все гинекологические заболевания (воспаление придатков, миома матки, эрозия шейки матки и многие другие) влияющие на гормональный фон женщины, могут повышать вероятность развития мастопатии.

Женщины, у которых когда-нибудь были аборты, которые не кормили грудью или период грудного вскармливания был непродолжительным (менее 6 месяцев) тоже рискуют столкнуться с проблемой мастопатии. Чтобы снизить риск развития этого заболевания, им необходимо регулярно посещать гинеколога и своевременно лечить гинекологические заболевания.

К нарушению гормонального баланса в организме могут привести и заболевания желез внутренней секреции - органов, которые, собственно, и вырабатывают гормоны. Это заболевания щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы. Хороший врач обязательно обратит внимание на соответствующие симптомы и проведет комплексное обследование, чтобы выявить истинную причину развития заболевания.

Еще один фактор риска - травмы молочной железы, в том числе и бытовые микротравмы, когда в метро, в автобусе прижали, сдавили, случайно ударили в грудь локтем или сумкой… Быть особенно внимательными необходимо и тем женщинам, чьи родственницы по женской линии страдали заболеваниями молочной железы. Это означает, что риск развития мастопатии у них выше, так как наследственный фактор в развитии этого недуга имеет большое значение. Особо позаботиться о здоровье нужно и курильщицам, так как эта вредная привычка, помимо прочих бед, предрасполагает еще и к поражениям молочной железы…

Получается интересная картина: если сосчитать и учесть все описанные факторы риска, то получится, что подавляющее большинство представительниц прекрасного пола рискует столкнуться с данным заболеванием. К сожалению, в шести - восьми случаях из десяти так и случается.

Для того, чтобы не оказаться в списке жертв мастопатии, стоит подумать о том, как обезопасить себя от этого заболевания. Для этого необходимо регулярно проходить осмотр груди у гинеколога (поскольку именно этот врач проводит профилактические осмотры молочных желез), а при малейших признаках описанных симптомов не откладывая обратиться к врачу-маммологу. Это поможет сохранить драгоценное время, здоровье, и, конечно, красоту груди!

Поэтому - обязательно к врачу!

При осмотре доктор выслушает жалобы, соберет подробную информацию о самом заболевании и о вашем здоровье в целом. Помимо общего осмотра, врач внимательно производит пальпацию (ощупывание) молочных желез. Чтобы ее результаты были более информативными, желательно придти к доктору на 5-7 день после первого дня менструации.

Для диагностики заболеваний молочных желез используется маммография и УЗИ-исследование, которые позволяют установить наличие мастопатии и определить характер изменений. Кроме того, при необходимости проводят цитологическое исследование - определяют особенности строения клеток для исключения онкологической патологии. Возможно, что доктор назначит также анализ крови на гормоны (что позволит выявить эндокринные нарушения), а также анализ на онкомаркеры - специфические вещества, наличие или отсутствие которых говорит о развитии онкологического заболевания.

После обследования доктор назначит лечение, в том числе направленное на устранение той причины, которая вызвала мастопатию. Например, если это гинекологическое заболевание, то назначение препаратов совместно с гинекологом, эндокринологом, а при необходимости - лечение у смежных специалистов. При комплексном подходе к лечению, то есть когда пациента консультируют несколько специалистов различных специальностей, эффективность терапии значительно возрастает.

**Это нужно**

Женская грудь во все времена считалась олицетворением красоты и женственности. Чтобы сохранить красоту груди как можно дольше, очень важно вовремя позаботиться о ней.