**Причины мастопатии**

Причин, способствующих возникновению мастопатии, много. Риск заболеть резко возрастает при наличии таких факторов, как:

повышенное содержание эстрогенов в крови (гормональный дисбаланс может стать источником развития опухолей или воспалительных заболеваний яичников, привести к нарушениям в работе надпочечников и гипофиза);

психологические факторы (частые стрессы на работе, чрезмерное переутомление, постоянное нервное напряжение приводят к сбоям в работе нервной системы);

неудовлетворенность личной жизнью (нерегулярная половая жизнь приводит к неврозам, раздражительности, нарушениям менструального цикла, застойным явлениям в половых органах);

искусственное или самопроизвольное прерывание беременности (наносит не только стресс для организма и нарушение естественных гормональных процессов, но и огромный вред железе, которая постепенно начинает готовиться к лактации);

тяжелые роды (как правило, сопровождаются повышением уровня гормонов в крови, соотношение которых зачастую не возвращается к нормальному);

поздние роды (идеальным считается вариант, когда женщина в 25 лет имеет 2 детей, это снижает риск появления заболевания груди втрое по сравнению с теми женщинами, которые имеют только одного);

кормление грудью (если женщина не кормит младенца, то молоко накапливается в молочной железе, что может привести к маститу и в последующем к мастопатии, так что отказываться от кормления грудью ради сохранения формы чревато осложнениями);

гинекологические заболевания (воспаление приводит к нарушению гормонального фона);

нарушения со стороны эндокринной системы (понижение активности щитовидной железы влечет за собой падение уровня йода в организме и нарушения в работе гипоталамуса — самой главной железы);

заболевания печени, желчевыводящих протоков и желчного пузыря (основная функция печени — очищение крови от лишних и вредных компонентов, в том числе и гормонов);

наследственный фактор (безусловно, что предрасположенность к мастопатии передается по наследству, и наличие такого заболевания у близких родственников, например матери или сестры, значительно повышает риск возникновения патологии);

травмы груди (любой толчок, удар, постоянное сильное сдавление могут привести к мастопатии, причем заболевание может проявиться не сразу, а через несколько лет);

вредные привычки (о вреде алкоголя и курения говорят часто и много, выявлена прямая связь между количеством и качеством употребленных спиртных напитков и сигарет с нарушением гормонального баланса, что является отправной точкой в развитии мастопатии);

ожирение (часто избыточный вес сопровождается рядом болезней, сахарный диабет и артериальная гипертония, которые вместе с мастопатией в 3 раза увеличивают риск развития рака);

неправильное питание (приводит к ожирению, что сопровождается нарушением обмена веществ);

вакуумный массаж для увеличения размеров груди (оказывает отрицательный эффект при активном воздействии);

операции по увеличению размеров груди (вставленный имплантат из пластика может явиться не только причиной развития мастопатии, но и рака, поэтому перед началом операции нужно точно взвесить все «за» и «против»);

прием гормональных препаратов (употребление противозачаточных или других подобных лекарств медленно, но верно меняет многие процессы в организме).

Причин, способствующих возникновению мастопатии, много. Но многие из них можно предотвратить, что значительно снижает риск развития заболевания.