

## Риск развития рака молочной железы

Риск развития рака молочной железы зависит от множества факторов. Одна из классификации факторов риска - возрастная.

Так, к факторам риска у женщин моложе 35 лет следует относить следующие признаки:

- эутиреоидное (при нормальной функции щитовидной железы) или гипотиреоидное (при сниженной функции) увеличении щитовидной железы;
- первая беременность после 30 лет;
- рак молочной железы у кровных родственников;
- предшествующая или сопутствующая дисгормональная гиперплазия молочных желез (кистозный фиброаденоматоз с потоковой или дольковой пролиферацией эпителия, интрадуктальные папилломы, цистоаденомопапилломы).

У женщин 35-49 лет наиболее существенными факторами риска развития рака молочной железы являются следующие:

- раннее (до 12 лет) начало менструаций;
- нарушение менструальной функции (нерегулярность, обильные менструальные кровотечения, болезненные месячные);
- нарушение половой функции (отсутствие оргазма, фригидность);
- нарушение детородной функции (первичное, вторичное бесплодие, поздние первые или последние роды);
- воспалительные или гиперпластические процессы придатков матки;
- хронические заболевания печени;
- рак молочной железы в семейном анамнезе;
- дисгормональная гиперплазия молочных желез.

У женщин 50-59 лет, которые находятся в пре- или менопаузе увеличение риска развития рака молочной железы связывается со стойким повышением функции надпочечников и соответствующими клиническими проявлениями. Здесь имеют значение следующие признаки:

- гипертоническая болезнь (10 лет и более);
- ожирение 3 степени (5 лет и более);
- атеросклероз (5 лет и более);
- сахарный диабет;
- рождение крупного (4 кг и больше) плода;
- позднее (после 50 лет) наступление менопаузы;
- фибромиома матки.

Для женщин 60 лет и старше, находящихся в глубокой менопаузе, факторами риска считаются следующие:

- сочетание раннего (до 12 лет) начала месячных и позднего (после 50 лет) их окончания;
- поздние первые и последние роды (после 40 лет)
- длительное (более 10 лет) отсутствие половой жизни в репродуктивном периоде
- сочетание гипертонической болезни, ожирения, атеросклероза, сахарного диабета

- злокачественные опухоли женских половых органов, толстой кишки в семейном анамнезе

В группу риска рака молочной железы относят женщин, имеющих 3 признака соответствующей возрастной группы.

## Влияние образа жизни на риск развития рака молочной железы

Следующие факторы могут повышать вероятность развития рака молочной железы:

- курение;
- ионизирующая радиация;
- регулярное употребление алкоголя;
- излишнее повышение веса после 18 лет;
- отказ от самообследования, профилактических осмотров, маммографии.

Следующие факторы снижают вероятность развития рака молочной железы:

- позднее начало менструаций;
- преждевременное окончание менструаций, в том числе связанное с оперативными вмешательствами;
- кормление грудью;
- регулярные маммографии после 40 лет;
- регулярное посещение врача для обследования молочных желез;
- здоровый образ жизни (в том числе регулярные занятия спортом);
- регулярное самообследование молочных желез;
- поддержание нормального веса тела;
- отсутствие употребления алкоголя или редкое употребление;
- употребление пищи с низким содержанием жиров, частое употребление в пищу фруктов, овощей.