



Мастопатия – так называется доброкачественное изменение тканей молочной железы. Мастопатии подвержены женщины репродуктивного возраста от 18 до 45 лет, пик заболеваемости приходится на 30-45 лет. Напряжение и боль в молочных железах, нагрубание и уплотнение – эти симптомы знакомы многим женщинам.

Мастопатия – этот диагноз не повод для отчаяния и уныния, но и легкомысленно относиться к этому заболеванию не стоит. О том, как женщина может помочь себе при мастопатии, рассказывает врач-гинеколог Светлана Осипова, вот несколько рекомендаций специалиста:

- Регулярно делайте УЗИ и маммографию. Оба этих исследования делают с пятого по десятый дни менструального цикла (отсчёт идет с первого дня менструации). Это связано с тем, что в этот период плотность молочной железы наименьшая, поэтому и результат получается более точный, да и грудь в это время не так чувствительна.

- Для уточнения диагноза врач может назначить дополнительные исследования: пункцию (отсасывание содержимого очаговых уплотнений и их микроскопический анализ), биопсию, мазки выделений из сосков. К необходимости дополнительных исследований отнеситесь с пониманием.

- Генетическое обследование назначается в том случае, если у родственниц пациентки по материнской линии были серьёзные заболевания молочных желёз. Не поддавайтесь панике, заботьтесь о своём здоровье.

- Прежде чем принимать оральные контрацептивы, посоветуйтесь с врачом. Каждой женщине препараты должны быть подобраны индивидуально, с учётом всех нюансов

состояния её здоровья.

- Для здоровья молочной железы полезна регулярная половая жизнь.
- Носите удобное нижнее бельё. Откажитесь от бюстгалтеров, которые сдавливают грудь. Бюстгалтер следует носить правильного размера и подходящей формы.
- Защищайте грудь от возможных травм. Будьте осторожны в общественном транспорте, во время массовых мероприятий с большим скоплением людей, во время занятий спортом.
- При мастопатии избегайте любых физиопроцедур. Обязательно сообщите терапевту о мастопатии.
- Не допускайте переохлаждение организма, одевайтесь по погоде, опасайтесь сквозняков, берегитесь от простуд.
- Нежелательно посещение бани и сауны.
- Воздержитесь от пребывания на солнце, да и о посещении солярия лучше забыть.
- Кофеин усиливает неприятные ощущения в груди при мастопатии. Исключите из

рациона кофе, кока-колу и крепкий чёрный чай. Если вы не можете отказаться от этих напитков, то постарайтесь значительно сократить их употребление.

- Спиртные напитки повышают уровень женских гормонов – эстрогенов. Злоупотребление алкоголем при мастопатии усиливает болезненные ощущения в груди.

- Во время кормления ребёнка грудью сцеживайте молоко. Хорошо разработав молочные протоки, вы поможете себе.

- Правильно питайтесь. В салаты добавляйте зелень петрушки, укроп и сельдерей. В них много эфирных, снимающих напряжение в груди. Морепродукты богатые йодом очень полезны для здоровья молочных желёз. Пользуйтесь солью умеренно, не пересаливайте пищу.

- Лишний вес при мастопатии может стать причиной более серьёзных проблем. Дело в том, что жировая ткань производит и накапливает эстроген, причём в наиболее агрессивной его форме, что неизбежно ведёт к болезненным ощущениям в области груди.

- Уплотнение, нагрубание, покраснение, дискомфорт, боль в области грудных желёз – серьёзный повод для того, чтобы обратиться к специалисту. Обязательно посетите врача, не откладывайте это на потом.

- Народные средства мастопатию не лечат, эффект обезболивания от них лишь временный и часто основан на самовнушении.

- Внимательно прислушивайтесь к советам и рекомендациям врача. Любые лекарственные препараты принимайте только по назначению, не занимайтесь самолечением.

Если у вас возникли беспокойные мысли относительно здоровья вашей груди, то не стоит бояться и нервничать, мучиться от бессонницы и срывать раздражение на близких, просто отправляйтесь на приём к врачу.

*Со специалистом общалась Дарья Морозова*

*{comments on}*