

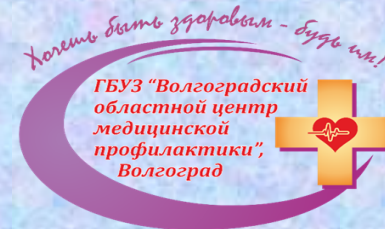


**Кормление грудью** длительностью до двух лет и более защищает женщину не только от рака молочной железы, но и рака яичников и других видов рака репродуктивной системы. Клетки молочной железы, выделенные непосредственно из грудного молока, показали изменения в клеточном составе молочных желез, приводящие к сокращению численности клеток молочной железы, способных стать злокачественными

**Кормите грудью – и счастье поселится в Вашем доме!**

*Вторичная профилактика рака молочной железы – это раннее обнаружение опухоли, своевременное адекватное лечение предраковых заболеваний молочной железы (мастопатия, фиброаденома и др.), маммография, регулярные осмотры у гинеколога, УЗИ. Даже при отсутствии жалоб необходимы регулярные профилактические осмотры у гинеколога. Женщинам 35-50 лет – раз в 2 года, старше 50 лет – ежегодно. Генетически предрасположенным следует проходить обследование у онколога и обратиться к онкологу-маммологу на 7-10 лет раньше того возраста, когда аналогичное заболевание было диагностировано у ее родственницы. Маммография дает возможность обнаружить опухоль в ранней стадии. УЗИ поможет обнаружить маленькую опухоль (начиная с 3мм). Главное – не пропустить начало зарождения опухоли.*

400081 Волгоград  
ул. Политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vosmp@vomiac.ru



## **Кормим грудью! Грудное вскармливание- профилактика женской ОНКОЛОГИИ**

**(памятка для мам –настоящих и  
будущих)**



Так все же – существует ли влияние грудного вскармливания на профилактику рака молочных желез и органов репродуктивной системы?

Первая серьезная работа по изучению связи между этими явлениями датируется 1970 годом. В последние десятилетия количество подтверждающих научных данных продолжает расти.

Так, испанские ученые выявили, что каждый год кормления грудью снижает риск развития рака молочной железы на **4,3%**, и на **7%** на каждые дополнительные роды.

Авторы объясняют, что процессы продукции и выделения грудного молока снижают уровень эстрогена и пролактина в крови. Чем меньше этих гормонов, тем меньше делятся клетки протоков железы, и тем меньше вероятность образования опухоли. Даже в случае отягощенной по раку молочной железы наследственности, грудное вскармливание оказывает достаточно выраженный защитный эффект.

Автором удалось прийти к уникальному заключению:

**Лактация спасает от рака лишь некурящих матерей!**

Исследования ВОЗ утверждают, что возможность женщины успешно кормить ребенка грудью снижает риск развития рака яичников, шейки матки и молочной железы в более поздние периоды жизни. И решающая роль в профилактирующем воздействии принадлежит продолжительности грудного вскармливания с каждым ребенком, а также в общей продолжительности лактации.

К сожалению, склонность к заболеванию раком груди действительно передается генетически. Но реализация зависит от целого ряда факторов – ожирение, употребление алкоголя и курение, отсутствие физической активности, использование контрацептивов, содержащих гормон эстроген, количество менструальных циклов в жизни женщины и другое.

***Профилактические меры для снижения влияния факторов, провоцирующих злокачественное перерождение клеток (первичная профилактика рака):***

- Избегать абортов;
- Поддерживать нормальный вес (ожирение на 40% увеличивает риск рака молочной железы);
- Первые роды в возрасте до 30 лет;
- Не отказываться от грудного вскармливания;
- Рождение не менее 2-х детей;
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- Подбор бюстгалтера, не травмирующего грудь;
- Борьба со стрессами;
- Избегать воздействия на организм веществ, вызывающих онкологию;
- Постоянная физическая нагрузка для укрепления мышц груди;
- Избегать приема гормональных препаратов при менопаузе;
- Для укрепления иммунитета употреблять витамин D, подавляющий рост раковых клеток.

***Продукты, препятствующие образованию опухолей:***

***Зеленый чай*** – содержит антиоксиданты;

***Яблоки*** – антоциан, тормозящий размножение раковых клеток;

***Морковь*** – содержит фалкаринол, защищающий от грибка;

***Капуста*** – содержит фолат, препятствующий появлению клеток рака;

***Черника*** – содержит птеростильбен – природный антиоксидант, разрушающий злокачественные клетки;

***Лук*** – флавоноиды, уничтожающие свободные радикалы, вредные для организма;

***Помидоры*** – содержат ликопин, замедляющий рост опухолей, нейтрализующий свободные радикалы, повреждающие здоровые клетки

***Грудное вскармливание – это норма для матери и ребенка, оба получают значительные преимущества в краткосрочной и долгосрочной перспективе***