Женская грудь – красота и проблемы…

К груди, как весьма уязвимой части женского тела, нужно относиться очень трепетно.

Большинство гонят от себя мысли о страшных болезнях, таких, например, как рак груди. Но, чем больше вы будете знать об этой угрозе, тем активнее будете стараться её предотвратить.

По статистике, на вопрос «Когда вы в последний раз были у маммолога?» три четверти женщин отвечают: «Никогда» Такое отношение к самой нежной области женского тела недопустимо. Ведь даже болезненное напряжение в груди передменструацией, небольшие уплотнения и незначительные выделения из сосковявляются поводом обратиться к маммологу. Кстати, на состоянии бюста могут сказаться и проблемы со щитовидной железой, надпочечниками, стрессы, приемгормональных препаратов и контрацептивов.

Береги грудь от травм

Даже небольшой удар может привести к серьезным проблемам с бюстом. Поэтому обязательно пристегивайтесь за рулем, прикрывайте грудь руками, если находитесь в толпе. Ведь небольшой синяк пройдет через неделю, а серьезные проблемы могут появиться гораздо позже. На месте удара формируется уплотнение, которое легко перерождается в злокачественную опухоль.

Не увлекайтесь загаром

И солярий, и солнце могут спровоцировать рост раковой опухоли. Тем более что та или иная патология груди встречается у каждой пятой женщины старше 35 лет. Если вас угнетает вид Белоснежки, и вы не готовы отказаться от легкого загара, в солярии прикрывайте грудь руками, а на солнце выходите до 12 или после 17 часов, используя за 15 минут до этого защитный крем.

Обратите внимание на питание

Здоровая грудь требует отказа не только от сигарет, но и от алкоголя. Максимум, что ты можешь себе позволить, – это бокал красного вина за обедом. Включите в свой рацион продукты, насыщенные витамином С, – лимоны, киви, болгарский перец, капусту. Не стоит отказываться от моркови, помидоров, укропа и шпината, которые содержат витамин А – он повышает противоопухолевую сопротивляемость. Растительное масло и крупы, благодаря витамину Е, предотвращают или тормозят появление опухолей и замедляют процесс старения. Важную роль в профилактике рака груди играет селен. Он способен избирательно накапливаться в опухолевых клетках и препятствовать их разрушительной деятельности. Поэтому включите в рацион семечки, чеснок, креветки и рыбу.

Родите малыша

Практически все врачи-маммологи говорят о том, что на здоровье бюста благотворно влияют рождение ребенка и естественное вскармливание. По данным британского фонда Cancer Research, риск развития рака груди уменьшается на 7 процентов с рождением малыша. Каждый год естественного кормления сокращает возможность появления болезни еще на 4,3 процента. Поэтому не откладывайте первую беременность надолго.

Купите правильный бюстгальтер

Выбирая правильный бюстгальтер, надо придерживаться нескольких правил. Во-первых, грудь должна полностью занимать чашку. Во-вторых, не стоит злоупотреблять «пуш-ап». Это, без сомнения, выглядит эффектно, но неизбежно нарушает кровообращение. И, наконец, избегай узких лямок, которые могут врезаться в плечи, оставляя следы. Маммологи говорят, что чем шире бретельки, тем равномернее распределяется тяжесть молочных желез.

Займитесь самообследованием

Постарайтесь узнать, были ли в вашем роду у женщин проблемы с грудью. Если да – срочно обучись приемам самообследования. Периодически ощупывай грудь, чтобы выявить наличие уплотнений, узелков, шероховатостей на коже, болезненности. Самообследование нужно проводить раз в месяц (причем в одни и те же дни!). Если обнаружите что-то непонятное – срочно к врачу.