**Загар и молочная железа**

C наступлением лета всегда появляется желание поехать в жаркие страны, на юг, позагорать, принять солнечные и морские ванны. Несомненно, солнечный свет благотворно влияет на кожу и обменные процессы в организме человека - способствует образованию и накоплению витамина D, необходимого для роста и обновления костной ткани и связочного аппарата.

Под действием солнечного света и тепла происходит стимуляция эндокринных гормональноактивных органов (щитовидной железы, гипофиза, яичников) и нормализация обменных процессов, повышение иммунитета, стимуляция выработки меланина в коже (коричневый цвет кожи).

Однако, солнечный свет и тепло могут разрушающе воздействовать на организм человека. При очень длительном воздействии солнечного света и тепла на коже образуется ожог, длительное пребывание на солнце без применения защитных средств может привести к появлению такого опасного онкологического заболевания как меланома кожи, а если загорать без бюстгальтера - меланома кожи молочной железы.

Особенно разрушающе действует солнечная инсоляция на нежные ткани молочной железы. Происходит нарушение гормонального баланса "эстроген-прогестерон", что способствует нарушению соотношения тканей в молочной железе и может привести к стимуляции роста пролиферативных изменений и появлению раковой опухоли.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения в США за год меланомой кожи заболевает 32 тысячи человек и умирает 6 тысяч 800 человек. В Новой Зеландии 23 процента меланом возникает в связи с повышенной солнечной инсоляцией. Самый высокий уровень смертности от меланомы в Австралии - за последнее десятилетие 2,38 женщин на 100 тысяч населения умирает ежегодно. В США раком молочной железы в год заболевает 177 тысяч женщин (1 из 8 женщин ) и умирает 44 тысячи женщин в год, т.е. каждые 12 минут умирает женщина от рака молочной железы. В Европе 1 из 10 женщин заболевает раком молочной железы и ежегодно появляются 180 тысяч новых случаев заболеваемости раком молочной железы и 60 тысяч из них умирает.

Россия является лидером среди женской смертности по раку молочной железы. После 1980 года наблюдается тенденция роста на 50 процентов возникновения рака молочной железы. В связи с этим важным является перед посещением египетских пирамид, пляжей Турции и Греции или других жарких стран и юга России сделать визит к врачу - маммологу и исключить у себя проблемы с молочной железой. При выявлении на УЗИ в молочных железах кист, участков фиброза, локализованного аденоза, фиброзно-кистозной мастопатии, фиброаденомы необходимо пройти курс лечения, чтобы прекратить пролиферативный рост в тканях молочной железы и предупредить возникновение онкологических заболеваний. Это позволит Вам полноценно отдохнуть и не иметь проблем в будущем в связи с возникновением онкологических заболеваний.

Также следует обратиться к врачу-маммологу женщинам перед посещением солярия (турбо-солярия), т.к. часто после посещения солярия женщины жалуются на появление болей и уплотнений в молочных железах, при этом на УЗИ выявляются кисты, опухоли в молочной железе, которые нуждаются в консервативном или оперативном лечении.

При нормальном состоянии молочных желез или при начальной стадии диффузной мастопатии без кист, фиброаденоматоза и фиброаденом, без склонности процесса к пролиферативному росту загорать можно, используя следующий режим: загорать обязательно в купальнике с бюстгальтером (закрывая грудь) по 30 минут с перерывом на водные процедуры, можно несколько раз повторить утром до 12 часов дня и вечером с 15-16 часов до 18-19 часов. С 12 до 15 часов загорать под палящим солнцем не рекомендуется из-за повышенной солнечной радиации, в это время лучше находиться в помещении или под зонтом, в тени и пить как можно больше жидкости.

В солярии существует установленный режим, который необходимо выполнять (загорать обязательно с закрытой грудью и т.д.), при любых отклонениях от нормы после или во время сеансов (появление болезненности, отека, уплотнений в молочных железах) необходимо срочно обратиться к специалисту-маммологу. При мастопатии, болях в молочных железах, уплотнениях, выделениях из сосков, опухолевидных образованиях без предварительной консультации врача-маммолога загорать и посещать солярий нельзя.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>