Рак яичников (РЯ) является одной из главных причин смерти женщин. Не существует четких механизмов предотвращения этой серьезной болезни, но есть способы понизить риск ее возникновения. Одни факторы риска можно устранить, а другие нет. Например, курение и генетическая предопределенность специфических генов может увеличить риск определенных видов рака, но пациенты могут устранить только курение.

Если вы хотите узнать, как можно понизить риск развития РЯ, лучше всего обратиться к специалисту. Ниже – некоторые советы врачей по снижению риска этого заболевания.

Прием оральных контрацептивов

Ученые обнаружили, что риск возникновения РЯ ниже у женщин, которые регулярно принимают противозачаточные средства для предотвращения нежелательной беременности. Они обнаружили, что риск снижается на 50% у женщин, использующих противозачаточные средства более пяти лет, при этом протекторное действие таблеток сохраняется в течение многих лет после их отмены. К сожалению, прием противозачаточных средств увеличивает риск формирования рака молочной железы и других проблем со здоровьем, таких как болезни сердца и тромбоз глубоких вен.

Поэтому желательно проконсультироваться со специалистом о рисках и преимуществах, прежде чем принимать оральные контрацептивы. Беременность и кормление грудью Риск РЯ у женщин, которые родили, на 30-60% ниже, чем у тех, у кого не было детей.

Кроме того, риск возникновения этого заболевания уменьшается, если женщина рожает первого ребенка до достижения 30-летнего возраста, и уменьшается с каждой последующей беременностью. Грудное вскармливание после беременности также считается защитным фактором от РЯ.

Изменения в диете и регулярные физические упражнения

Многие эксперты советуют женщинам придерживаться диеты с низким содержанием жира и высоким содержанием клетчатки, если они хотят защитить себя от этого коварного рака. Они также рекомендуют сократить количество потребляемого мяса и потреблять алкоголь очень умеренно. Женщинам рекомендуется тренироваться три раза в неделю для поддержания жира в определенных возрастных пределах.

Генетическая консультация

Генетическое консультирование рекомендуется для женщин, которые имеют родственников в семье, умерших в результате РЯ. Также могут быть обнаружены генетические мутации у женщины, которые увеличивают риск этого заболевания. Большинство женщин считают, что генетическое консультирование может помочь им лучше узнать свое состояние и принять правильное решение.

Удаление яичников

Если женщине более 40 лет и ей рекомендуется выполнить гистерэктомию при доброкачественном образовании, таком как миома матки, она может решить удалить яичники во время процедуры, чтобы снизить риск заболевания РЯ. Эта процедура известна как профилактическая овариэктомия. Рекомендуется для женщин с семейным анамнезом РЯ.

=======

Если у Вас или Ваших близких есть новообразования (доброкачественные, злокачественные), пишите мне на электронную почту Olia-78@mail.ru.

Помогу Вам разобраться в тонкостях лечение настойками и сборами трав. Подберу схему приёма настоек, учитывая диагноз и сопутствующие заболевания (БЕСПЛАТНО).

+7-962-890-36-52 Билайн (ватсап, вайбер, Телеграм)

+7-989-750-01-99 МТС.