

Рак не приговор!

Предупредить легче, чем лечить.

В наше время вопросы профилактики злокачественных новообразований становятся все более актуальными, т.к. заболеваемость различными формами рака и у нас в России, и в других странах мира растёт.

Истинные причины появления раковых опухолей окончательно не выявлены, но известны факторы, способствующие их развитию. Одни из этих факторов связаны с неблагоприятным состоянием окружающей среды – загрязнением воздуха, воды и почвы выхлопными газами, отработанными продуктами промышленных предприятий, гербицидами. Другие зависят от образа жизни человека, характера его питания, наличия вредных привычек. И здесь особое место занимает курение. Табачные смолы и дым содержат множество канцерогенов (так называют вещества, способствующие возникновению рака). Они крайне неблагоприятно воздействуют на слизистую губ, языка, дёсен, щёк, а затем - на глотку, гортань, трахею, бронхи и лёгкие.

Вначале происходят изменения в эпителиальных клетках перечисленных органов в форме белесоватых бляшек (так называемых лейкоплакий), далее они перерождаются в злокачественные новообразования. Курящие заболевают раком лёгких в 25-30 раз чаще, чем некурящие. Единственный реальный способ избежать этой опасности – полный и окончательный отказ от вреднейшей привычки курения!

Онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта чаще возникают при злоупотреблении алкоголем, особенно крепкими напитками, которые оказывают прямое повреждающее действие на клетки человеческого организма. При сочетании же с курением неумеренное потребление алкоголя увеличивает риск в 30-40 раз!

Большое значение в развитии злокачественных опухолей, в том числе – рака кожи, придаётся действию ионизирующих излучений и ультрафиолетового облучения. Риск возникновения злокачественных новообразований кожи можно снизить, если выполнять простые профилактические приёмы:

- защищать открытые участки кожных покровов, подвергающихся воздействию солнечной радиации. Это особенно важно для пожилых и светлокожих людей;
- пользоваться солнцезащитными кремами;
- пользоваться питательными кремами людям с дистрофическими изменениями кожи (например, старческим кератозом);
- не допускать на коже хронических язв и свищей – во-время обращаться к врачу;
- предохранять шрамы, родинки и родимые пятна от частых механических травм;
- удалять папилломы, бородавки, роговые утолщения на коже только в специализированных лечебных учреждениях.

Нужно учитывать, что злоупотребление загаром и на пляже и в солярии может стать причиной развития рака кожи, в том числе и очень злокачественной опухоли, называемой меланомой, рака молочной и щитовидной желёз. Не рекомендуется находиться на пляже с 11ти до 16ти часов.

Многолетние исследования ученых дают основание говорить о непосредственной роли питания в возникновении рака желудка и других органов пищеварения. Обобщая

различные сведения о зависимости между характером питания и онкопатологией желудка, кратко можно предупредить о следующем. Пища должна быть богата клетчаткой, микроэлементами и витаминами, особенно А,В,С и Е, которые подавляют развитие рака. Поэтому следует есть больше овощей и фруктов, отдавая предпочтение цитрусовым и таким ягодам, как черника, клубника, малина и красный виноград, а также бобовым, помидорам, красному болгарскому перцу, зелёным листовым овощам и в том числе – капусте, особенно брокколи. Полезен зелёный чай (лидер по содержанию антиоксидантов, необходимых для профилактики рака), грецкие орехи, куркума, имбирь. Способствует возникновению рака желудка пища, содержащая мало животных белков и пища, излишне богатая поваренной солью. С целью профилактики рака органов пищеварения необходимо ограничить употребление жареного и копченого и, по возможности, исключить из рациона продукты, содержащие применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, а также консерванты, красители – это потенциально канцерогенные вещества.

Пища не должна быть слишком горячей. В противном случае она вызывает ожоги слизистой рта, глотки и пищевода и при частом употреблении может вызвать рак.

Недостаток в пище йода приводит к снижению функции щитовидной железы и компенсаторному увеличению её размеров, а это повышает риск развития злокачественной опухоли щитовидной железы. В нашей Ивановской области имеется природный дефицит йода, в связи с чем её жителям рекомендована йодированная соль. В одном грамме такой соли содержится не менее 40мкг йода, поэтому средний уровень потребления соли (5-6 гр. в сутки) позволяет получить полноценную суточную дозу. Богаты йодом морепродукты и более других – морская капуста.

Вредно переедать. Переедание неизбежно приведёт к ожирению. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов. Её избыток изменяет гормональный фон в организме и повышает риск возникновения гормонозависимых опухолей: рака матки, яичников и молочных желёз. Ожирение способствует также развитию злокачественных опухолей поджелудочной железы, толстой и прямой кишок.

Онкологическая заболеваемость тесно связана с жизненным стилем. Стремление к отказу от родов увеличивает риск развития рака эндометрия, яичников и молочных желез. Поздние первые роды могут также способствовать образованию опухолей в молочных железах.

К настоящему времени онкология как наука и практика достигла неоспоримо значительных успехов, и при своевременно начатом лечении ракового заболевания можно добиться стойкого выздоровления больного и полной его социально-бытовой реабилитации. Поэтому жизненно важно выявлять рак на ранних стадиях развития. Не отказывайтесь от диспансеризации, проводимой в нашей поликлинике для взрослых. Одна из её целей - своевременная диагностика раковых опухолей.

Для раннего выявления заболеваний лёгких, в том числе онкологических, большое значение имеет флюорография. Каждый человек при отсутствии противопоказаний (основное из них беременность), начиная с 15ти летнего возраста должен ежегодно проходить этот вид обследования. Особенно важны периодические медицинские осмотры, если у Ваших близких родственников были случаи онкозаболеваний. Берегите себя, позаботьтесь о профилактике.

