

# Профилактика раковых заболеваний

(ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)

*Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим (опухолевым) заболеванием. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Каждый человек мечтает прожить долгую, активную жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкологических заболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избежать или активно устранять их из своей жизни.*



**Онкологические заболевания** - это та область медицины, в которой до сих пор много белых пятен. Ученые, пока, не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, и что его запускает. В числе факторов риска развития злокачественных процессов, рассматривают - попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность, образ жизни и др. Возможности современной медицины, бесспорно, повышают шансы онкологических больных на выздоровление - и это внушает оптимизм. Однако все успехи медицины не отменяют важности личного участия человека в сохранении своего здоровья, ведь профилактика заболевания всегда более проста, безопасна и эффективна, чем его лечение. И чем тяжелее заболевание - тем большую пользу для человека несут мероприятия по его предупреждению.

Что же можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

Итак, **онкологическая профилактика** - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям.

**Влияние на образ жизни человека** включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, грамотное планирование семьи - отказ от беспорядочных половых связей, рациональное использование противозачаточных средств, отказ от аборта, как метода контрацепции.

**Питание.** Понятие рационального питания предусматривает:

- употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- регулярное 3-4 разовое питание;
- правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
- исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
- ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;
- употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;
- обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай - благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний, но самый благоприятный эффект оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения.

**Алкоголь.** Отказ (или ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. Кроме того в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит - канцерогенное влияние на организм усиливается в 5-6 раз. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.

**Курение.** При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. О многом говорит тот факт, что из 10 человек, страдающих раком легких, девять являются курящими.

**Ожирение.** Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонозависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

**Гиподинамия.** Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

**Отказ от абортов.** Аборт наносит непоправимый вред всему организму женщины, прежде всего, - эндокринной системе, детородным органам, а также сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

**Грамотная контрацепция.** Использование презервативов способствует предупреждению нежелательной беременности, профилактике абортов, профилактике заболеваний передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита В и С, папилломавирусной инфекции – заболеваний, доказано связанных с высоким риском опухолевой патологии.

**Борьба со стрессами, депрессией.** Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Как это ни банально, очень важную

роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

**Осторожное обращение с ультрафиолетом.** Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

**Бытовые и жилищные условия.** Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид, нитросоединения и т.д., что, в сочетании с нарушениями технических требований к оборудованию вентиляции, ведет к накоплению в жилище (прежде всего - в воздухе) вредных соединений. Действуя как абсолютные канцерогенные вещества, эти соединения стимулируют развитие опухолей всех органов и систем организма.

**Диспансеризация.** Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Ежегодные флюорографические исследования, осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом), анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

### **Заключение**

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

**Берегите себя! Будьте здоровы и счастливы!**

Составитель: руководитель Лаборатории по лечению пациентов с никотиновой зависимостью, доцентом кафедры внутренних болезней БГМУ, к.м.н. Габитовой Д.М.

