ПРОФИЛАКТИКА РАКА.

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей возраста 25-35 лет. Высокая смертность от онкологических заболеваний в первую очередь связана с поздним обращением больного к врачу, когда болезнь уже сложно поддается лечению. Отметим, что достижения современной медицины позволяют диагностировать и полностью лечить рак на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний.

К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, но существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ. Истинная причина возникновения злокачественных опухолей не установлена, однако есть факторы, действительно увеличивающие его риск. К ним относятся:

- Особенности организма отдельных людей, а именно генетические особенности, наличие приобретенных и наследственных заболеваний, нарушения гормонального фона. Все эти факторы могут способствовать развитию рака. Как правило, они связаны с врожденными и индивидуальными особенностями организма каждого человека, поэтому необходимости профилактики онкологических заболеваний в данном случае возникает только после их обнаружения.

- Возраст. Чаще раком болеют люди в возрасте 40-75 лет. Начиная с 30-35 до 75 лет показатели заболеваемости возрастают в каждой возрастной группе примерно в два раза по сравнению с предыдущей.

- Доказанными причинами считаются курение, нарушение диеты (жареные, острые и копченые продукты, избыток калорий, животных жиров, красного мяса и продуктов его переработки, недостаточное потребление овощей и фруктов). Эти причины составляют по 30% в структуре смертности. Кроме этого, к доказанным причинам относятся употребление алкоголя, источники радиоактивного излучения, канцерогенные вещества, климатические особенности, национальные традиции питания и быта.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ. Современная медицина различает   следующие виды активной профилактики рака: первичную, вторичную.

Цель первичной профилактики заключается в предотвращении канцерогенеза - процесса появления опухоли. В ходе профилактики необходимо остановить контакт с канцерогенами. Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание.

Вторичная профилатика включает обнаружение и борьбу с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактику и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ легких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

Основными простыми действиями по профилактике рака являются:

- Регулярная физическая активность и предупреждение ожирения. Ведение активного образа жизни. Избыточный вес повышает риск развития рака молочной железы, простаты, легкого, толстого кишечника и почки. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес и увеличивает продолжительность жизни, улучшает качество жизни и снижает риск развития рака. Занимайтесь умеренной физической активностью как минимум в течение 30 мин в день.

- Отказ от курения. Курение никотинсодержащих смесей – наиболее важный фактор развития различных видов рака: рака легкого, желудка, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, почки и шейки матки. Даже если человек не курит, а часто находится в одном помещении с курящими (пассивное курение), у него повышается риск заболеть раком легкого.

- Уменьшение потребления алкогольных напитков. Риск ряда злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстого кишечника, легкого, почки и печени напрямую связан с употребляемого алкоголя. Основное правило – снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует ограничить, а лучше полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание злоупотребление алкоголем и табакокурением. Этот «гремучий коктейль» значительно увеличивает риск развития рака.

- Питание в профилактике рака также играет существенную роль. Сбалансированный рацион *-*ключ к здоровому организму и предупреждению болезней. Для снижения риска заболевания онкологией рекомендовано придерживаться правил: отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчёности. Контролировать количество потребляемого сахара. Включить в рацион продукты с содержанием клетчатки (злаки, овощи). Отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Употреблять в пищу свежие овощи и фрукты с большим содержанием витамина С (киви, цитрусовые), каротина (помидоры, редька, морковь), а также капусту, чеснок, цельные зерна злаковых культур.

- Регулярные профилактические осмотры и диспансеризация.

Сохраняйте свое здоровье и здоровье своих близких!