

# Профилактика онкологических заболеваний

Онкологические заболевания являются одной из основных проблем современного здравоохранения во всех развитых странах мира, в большинстве из которых смертность от злокачественных новообразований занимает второе место.

Можно ли предупредить рак? Можно. Но, к сожалению, не всегда и поэтому приходится говорить только о снижении риска развития рака. Известны сотни причин, повышающих риск вызвать злокачественную опухоль.

Удельный вес характера питания в развитии рака составляет 30-35%, курения-30%, инфекционных (вирусных) агентов-17%. Из-за незнания основ профилактики, лени и занятости мы ежедневно подвергаем риску свое здоровье.

Огромное значение в первичной профилактике онкологических заболеваний имеют:

1. Оптимальное питание;
2. Отказ от курения, алкоголя;
3. Нормализация веса;
4. Уменьшение избыточного солнечного воздействия;
5. Регулярная физическая активность.

Обязательное присутствие в рационе питания овощей и фруктов, которые обеспечивают организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими противоопухолевым действием (желто-красные овощи и фрукты, капуста, особенно брокколи, цветная, брюссельская, лук, чеснок). Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (цельные зерна злаковых, крупы, хлебцы, отруби).

Ограничение потребления копченых, жареных и нитрит содержащих консервированных продуктов, содержащих значительное количество канцерогенов. Исключение из питания продуктов, пораженных плесенью. Предпочтение тушеной, вареной пище и приготовленной на пару.

О вреде курения и потребления спиртных напитков знают практически все, но, тем не менее, продолжают курить и злоупотреблять спиртным. По своей канцерогенности спиртные напитки приближаются к табаку. Вместе с табачными изделиями спиртные напитки можно назвать мощными орудиями самоубийства, так как усиление канцерогенного действия алкогольных напитков наблюдается при их употреблении в сочетании с курением.

Предупреждение ожирения. Известно, что избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей: у женщин - рака эндометрия, шейки матки, яичников, молочных желез; у мужчин - рака

предстательной железы, толстой кишки; рака поджелудочной железы у лиц обоего пола.

Связь рака кожи с солнечным излучением. Рекомендуется быть особенно осторожным с солнцем детям, подросткам, рыжеволосым, блондинкам и жителям северных широт, имеющим наиболее чувствительную кожу. Защищать от солнечных лучей необходимо пигментные пятна, которые в результате интенсивного загара могут переродиться в опухоли.

Регулярные физические упражнения предупреждают ожирение и тем самым способствуют снижению риска развития рака. Убедительные данные свидетельствуют о том, что достаточные физические нагрузки снижают риск развития рака толстой кишки на 50%, у женщин в постменопаузальном возрасте ежедневная пешая прогулка в течение 30 минут снижает риск возникновения рака молочной железы на 20%, а у женщин с нормальным весом - на 37%.

В профилактике онкологических заболеваний важно выявление и устранение предопухолевых заболеваний. Изучение причин появления злокачественных опухолей показало, что нередко они возникают на фоне длительных хронических заболеваний, называемых предопухолевыми. Например, злокачественным опухолям желудка в 15% случаев предшествовали длительно существовавшие язвы, хронический атрофический гастрит, в 30% случаев рака молочной железы - фиброаденомы, в 42% рака шейки матки - незаживающие эрозии. Тоже можно сказать о раке прямой кишки (полипы, трещины), полости рта, нижней губы (хронические язвы), рака кожи (хронические травмы, трофические язвы, келоидные рубцы).

Поэтому выявление и своевременное лечение предопухолевых заболеваний является необходимой и чрезвычайно важной мерой профилактики рака. Той же цели (диагностика и лечение хронических и предопухолевых заболеваний) стремятся достичь медицинские работники, проводя в организованных коллективах профилактические осмотры и параллельные осмотры в поликлиниках.

И немного о наследственной предрасположенности к раку. Рак, как болезнь, не наследуется. Наследственность влияет только на предрасположенность организма к возникновению опухоли.

Если в Вашей семье были случаи онкологических заболеваний, впадать в отчаяние не нужно. Начните с консультации онколога. Он оценит семейную историю онкозаболеваний и сделает предварительный вывод возможности их наследственной природы, при необходимости порекомендует, где и какие генетические исследования можно пройти. А это значит, что болезни можно избежать при соблюдении определенных правил, диспансерное наблюдение позволяет выявить опухоль на ранней стадии, что существенно повышает шанс полного излечения.

Как ни банально это звучит, но именно образ жизни, включающий здоровое питание, отказ от вредных привычек, физические упражнения, контроль веса, прохождение профилактических осмотров помогут Вам уменьшить риск заболеть раком!

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!**

# ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

**Здоровый образ жизни** – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:



## Обращайтесь к врачу, если у Вас:

НЕ ПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ОХРИПЛОСТЬ; ОДЫШКА; ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ	ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА (ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)
БОЛЬ В ГРУДИ; ПОТЕРЯ АППЕТИТА	БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ
ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА	ЗАМЕТНОЕ, НЕ ПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ

