Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. В отношении рака это утверждение более чем верно – победить злокачественную опухоль непросто и не всегда возможно. Поэтому профилактика онкологических заболеваний была и остается приоритетным направлением для систем здравоохранения.

Возможно ли уберечь себя от рака, почему так важен баланс пользы и вреда и что делать, если риск онкологических заболеваний повышен? Какие меры нужно предпринять, чтобы снизить риск развития рака? На эти и другие вопросы нам ответил главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, главный врач регионального центра общественного здоровья Алексей Борисович ПОКАТИЛОВ.

— Злокачественные новообразования – одна из самых значимых социальных и медицинских проблем. Сейчас онкология — вторая в стране причина смертей после сердечно-сосудистых заболеваний. И с каждым годом число онкологических больных постоянно растет. Такую тенденцию специалисты связывают с различными обстоятельствами: увеличением продолжительности жизни, загрязнением окружающей среды, вредными привычками, гиподинамией, наследственностью и другими причинами.

Самые главные риски онкологии давно и хорошо изучены: курение, употребление алкоголя, ожирение и избыточный вес, солнечное излучение.

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.

Профилактика онкологических заболеваний является актуальным направлением противораковой борьбы.

Здоровый образ жизни – базовая основа профилактики онкологических заболеваний.

Отсутствие вредных привычек, правильное питание и двигательная активность играют ведущую роль в предупреждении многих видов рака.

Выполнение этих действий поможет вам снизить риск:

Не курите и запрещайте другим курить в вашем присутствии. Табачный дым состоит из тысячи химических соединений, по крайней мере 70 из них считаются канцерогенными. Табачные смолы скапливаются в верхних дыхательных путях, бронхах, легких, проглатываются со слюной и действуют на слизистую оболочку рта, пищевода, желудка и кишечника.

Не злоупотребляйте спиртными напитками. В пищеварительном тракте этиловый спирт распадается и превращается в ацетальдегид, что может привести к образованию мутаций и способствовать перерождению клеток в опухолевые.

Ожирение и малоподвижный образ жизни вне зависимости от массы тела повышают риск развития колоректального рака, рака пищевода. Старайтесь следовать правилам здорового питания: ограничьте или исключите из рациона трансжиры (маргарин, магазинная выпечка, фастфуд). Уменьшите количество сладостей, старайтесь не увлекаться переработанными мясными продуктами – сосисками и колбасами. Отдавайте предпочтение зелени, свежим овощам, фруктам, рыбе, морепродуктам, крупам.

Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

Не забывайте про ежедневные физические нагрузки. Взрослым людям необходимы 30 минут умеренной физической активности ежедневно.

Практика показывает, что при своевременном обнаружении ракового заболевания на ранней стадии его лечение в 80–95 % случаев может закончиться успешно.

Принцип «предотвратить — лучше, чем лечить», пока никто не отменял. Женщина после 35 лет один раз в год должна посещать гинеколога, с 30 до 40 лет делать УЗИ, а с 40 лет маммографию молочных желез, и это при полном здоровье! Рак молочных желез и женской половой сферы — это те болезни, которые стоят первыми в ряду общей смертности женщин. Профилактика рака легких — флюорография один раз в год для всех после 35 лет. Ультразвуковые методы исследования безопасны, информативны, а главное, доступны населению. Диагностические видеотехнологии позволяют диагностировать рак желудка, когда он неопасен. То есть, даже обычные стандартные методики в 90 процентах случаев позволяют выявить онкозаболевание.

Поэтому спросите себя: «А когда я последний раз был у врача? Уверен ли я, что сейчас у меня нет новообразования?».

Регулярно проходите профилактические осмотры, обследования и внимательно наблюдайте за собой.

И в заключение, хотелось бы привести крайне интересный факт: правильное питание, спорт, чего же еще боится рак? – рак боится Счастливых людей! Еще Авиценна писал: «Рак — болезнь угнетенного духа». Психологи считают, что рак — это болезнь подавленных эмоций. Нередко она возникает тогда, когда человек загнан в угол и долго не может принять решение. Откладывание жизни «про запас», пренебрежение своими интересами и глубокая обида на жизнь или конкретного человека — в списке того, что притягивает рак.

Здоровья Вам и Вашим близким!

Записала Т. КАРЯКИНА,

заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»