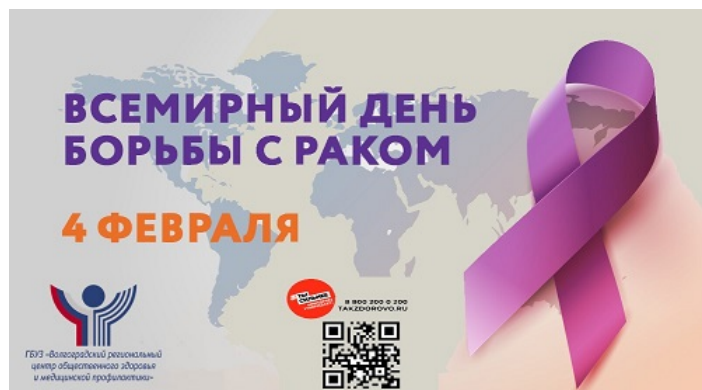




Простые каждодневные правила уменьшают вероятность развития рака и способствуют профилактике

Наверняка вы видели назойливые рекламные заголовки «Диета, которая избавит от рака!» или «Как снизить риск рака вдвое всего за несколько минут в день?». Правда ли, что простые каждодневные правила уменьшают вероятность развития злокачественных опухолей?

На самом деле, в профилактике рака никакого волшебства нет. Это заболевание в большой степени зависит от генетики, поэтому даже идеальный образ жизни оставляет возможность для развития опухоли. Однако, согласно оценке специалистов, в большинстве случаев к онкозаболеваниям приводит наше собственное нежелание усвоить простые здоровые привычки и, наоборот, пристрастие к привычкам вредным.

1.Откажитесь от курения ради профилактики рака

Информация Минздрава РФ свидетельствует о ежегодной гибели до 300 тысяч людей от причин связанных с курением. Доказано влияние курения на развитие некоторых форм рака легкого, верхних отделов пищеварительного тракта (ротовой полости и пищевода), желудка, мочевого пузыря, почек, матки, лейкемии. Именно поэтому многие врачи советуют начинать профилактику рака именно с отказа от курения. А если вы еще не начали курить, то не начинайте никогда. Около 3000 случаев рака легких каждый год

связано с пассивным курением. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск и других злокачественных опухолей. Представьте, что вы находитесь в закрытом ночном клубе или баре. Вокруг вас курят 100 человек, и это означает, что вы курите тоже, даже если в ваших руках нет сигареты. Если вы покидаете вечеринку, а ваша одежда пахнет табачным дымом, то значит, что вы за вечер вдохнули достаточное количество этого яда.

2.Сбросьте лишний вес

Известно, что ожирение и избыточный вес отрицательно сказываются на сердце. Но знаете ли вы, что это также и существенный фактор риска развития рака? С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

Ученые усматривают связь между обезвоживанием и постоянным перееданием, что дает ключ к пониманию предотвращения ожирения. Следует соблюдать достаточный питьевой режим. Вода улучшает функцию эндокринной системы, которая отвечает, в том числе, и за нормализацию веса. Вода очищает организм от шлаков и токсинов и доносит питательные вещества до каждой клеточки. Соответственно, при недостатке воды клетки не получают всех питательных веществ и в них накапливаются вредные вещества, что способствует их опухолевому перерождению. Выпивая в день около 2 литров воды, вы сможете защитить себя от многих заболеваний (и рака в том числе), а также вылечить некоторые уже имеющиеся хронические. У тучных людей замедленный метаболизм, и вода поможет его активизировать, действуя как катализатор.

Для того, чтобы улучшить свое состояние и обезопасить себя от возникновения онкологических заболеваний, следует избавиться от избыточного веса

3.Больше движения

Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессам, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом, являющихся причиной возникновения многих заболеваний.

Организм этих людей лучше сопротивляется болезням, так как они умеют с помощью физических упражнений снять эмоциональное напряжение.

Занятия спортом повышают общий тонус организма и тонус иммунной системы. Иммунная система борется с раковой трансформацией клеток, поэтому ее состояние важно в плане профилактики онкологии.

Многочисленные исследования показывают, что всего лишь 30 минут умеренных упражнений каждый день помогают снизить риск рака на 30-50%. Если вы смогли похудеть до приемлемых значений веса, увеличили свою физическую активность и включили в рацион фрукты и овощи, то это эквивалентно отказу от курения. Многие люди просто не осознают важности подобных изменений, поскольку считают эти моменты банальными.

4.Избавьтесь от стресса

Доказательств непосредственного влияния стресса на риск развития рака нет. Однако психологическое перенапряжение может привести к появлению нездоровых привычек. Ведь нет ничего лучше, чем загладить стресс лишним кусочком торта, что ведет к перееданию, стаканчиком пива или сигаретой. Если вы привыкаете справляться с напряжением именно таким образом, то риск развития рака возрастает.

Профилактическими мерами в предотвращении стресса и, как следствие, раковых заболеваний могут стать водные процедуры, спортзал и прогулки на свежем отдыхе.

5.Наполните тарелку растительными продуктами

«Диеты против рака» не существует. Надо просто изменить структуру питания. Речь не о том, чтобы всем стать вегетарианцами. Просто нужно ограничить употребление мяса и мясных продуктов, животных жиров, майонеза, сладостей и включить в рацион

побольше рыбы, морепродуктов, углеводов, овощей и фруктов.

Во время каждого приема пищи 2/3 тарелки должны занимать овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты (хлеб и злаковые). Оставшуюся часть тарелки можно заполнить рыбой, постным мясом и низкожировыми молочными продуктами (например, сыром или творогом).

Включая в рацион питания продукты, полезные для профилактики рака, не забывайте соблюдать следующие правила, которые помогут снизить риск возникновения онкологических болезней:

Никогда не переедайте. Старайтесь чаще проводить разгрузочные дни.

Не употребляйте слишком горячую пищу и напитки. Они могут вызвать скрытый ожог слизистой оболочки ротовой полости и пищевода, тем самым повышая риск развития рака.

При плохом самочувствии и болезнях не принимайте пищу. Нельзя насильно заставлять себя кушать.

Не употребляйте жирных продуктов больше 20% от общей калорийности рациона.

Ешьте больше овощей и фруктов, орехи, рыбу и зелень. Отдавайте предпочтение хлебу грубого помола.

Ограничьте потребление жареных, консервированных и копченых продуктов, готовьте пищу на пару или тушите ее.

Выкидывайте все продукты с плесенью, в том числе хлеб, семечки, крупы и варенье. В них образуются афлотоксины — высокотоксичные и вредные для здоровья вещества.

Откажитесь от употребления алкоголя. Даже официально безопасная доза 60 г водки в сутки или бутылка пива влияет на ускорение развития онкологических заболеваний.

Не готовьте пищу впрок, а если уж приготовили, то быстрее уберите ее в холодильник. В оставленном в тепле супе, мясе и вареной картошке накапливаются канцерогены.

Не заготавливайте зелень на зиму, пересыпая солью. При длительном хранении в них образуются канцерогенные нитрозамины.

6.Откажитесь от алкоголя

Алкогольная интоксикация является фатальной причиной перерождения нормальных клеток организма в раковые. Злоупотребление алкоголем является одной из вредных привычек, которая может повысить риск развития определенных видов рака.

В 1988 году алкоголь занесен в список канцерогенов.

Онкологии практически одинаково подвержены как алкоголики со стажем, так и любители кружки пива после насыщенного трудового дня. Наибольшие риски существуют у тех, кто пьет систематически, но даже небольшое потребление спиртного увеличивает вероятность возникновения рака.

Женщина, злоупотребляющая алкогольными напитками, относится к группе риска по возникновению раковых заболеваний всей репродуктивной системы. В процессе метаболизма алкоголь перерабатывается в токсичный канцероген – ацetalдeгид, который приводит к мутации клеток, повреждению ДНК.

Продукты распада алкоголя отравляют абсолютно все органы и системы организма.

7. Не пренебрегайте обследованием

Существуют группы риска, для которых профилактика рака наиболее важна:

Люди, имеющие какие-либо хронические воспалительные процессы в организме: ларингит, бронхит, цистит, колит, мастопатии и т.д. Таким людям важно регулярно проходить медицинские осмотры.

Люди определенных возрастных категорий:

— Женщины 40-60 лет. Менопауза и изменение гормонального фона увеличивает риск онкологии;

— Женщины детородного возраста после 35 лет. Это возраст, в котором возрастает возможность заболевания раком молочной железы.

Курильщики. Вещества – канцерогены, которые находятся в сигаретном дыме, увеличивают риск развития рака легких, губы, желудка и почек. В этом случае лучшая профилактика рака – отказ от курения.

Люди, имеющие наследственную предрасположенность к онкологическим заболеваниям. По статистике около 15 % от числа всех больных приходится именно на эту группу.

Многие методы обследования, такие как маммография на рак молочной железы или

определение простат-специфического антигена на рак простаты, сами по себе злокачественные опухоли не предотвращают. Они лишь выявляют их на самых ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

Другие тесты, такие как мазок на цитологию из шейки матки или колоноскопия, могут выявить предраковые изменения. Если их оставить без внимания, то, в конечном итоге, разовьется рак шейки матки или рак толстой кишки.

К эффективным исследованиям, способствующим раннему выявлению онкозаболеваний у женщин относят маммографию; флюорографию; исследование мазков с шейки матки и цервикального канала.

Высокой диагностической ценностью при обследовании мужчин и женщин обладают методы: эндоскопического исследования; МРТ и её модификации; компьютерная томография; определение онкомаркеров.

Для того, чтобы решить, какой метод обследования подходит именно вам, поговорите с вашим лечащим врачом. Обсудите с ним факторы риска, наличие раковых опухолей у членов семьи и беспокоящие вас симптомы.

8.Докопайтесь до истоков вашей семьи

Известно, что генетическая предрасположенность имеет неутешительное число возникновения заболевания примерно в 20%, так что, если у женщины раком груди болела мать, ей нужно внимательно следить за своим здоровьем. Врачи советуют своим пациентам как можно тщательнее изучить историю заболеваний в семье. Именно так определяется риск развития тех или иных болезней, которые встречаются в разных поколениях у членов семьи.

Вероятность развития онкозаболеваний можно снизить на 60-90%, если правильно управлять своим здоровьем.

Мы панически боимся рака как какого-то родового проклятия, злой и неизбежной кармы, но при этом пренебрегаем элементарными правилами профилактики и ранней диагностикой, что и служит причиной подавляющего большинства тяжелых случаев. Объяснение этого парадокса, наверно, кроется в странном «страусином» устройстве человеческой психики. Люди стараются не думать о плохом.

Вместо того чтобы пассивно страшиться рака, почаще вспоминайте, что он не является фатальным и вполне излечим – это во-первых. А во-вторых, нет одной причины и одного метода профилактики рака: он возникает в силу целого комплекса причин.

Очень важно сделать все от нас зависящее, чтобы максимально снизить риск развития этого страшного заболевания.

Заведующий отделом ГБУЗ «ВОЦМП» Т.Н.Карякина