ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек.

Канцерогенез (лат. cancer – рак) – процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма. Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. В процессе накопления раковых клеток формируется злокачественное новообразование. Метастазы рака образуются после распространения раковых клеток в смежные области или отдаленные системы организма. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию.

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше в течение короткого времени, может быть первым признаком рака.
2. Повышение температуры (лихорадка) часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. Повышенная утомляемость (усталость) может быть важным признаком того, что опухоль растёт.
4. Изменения кожных покровов. Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА

Наряду с общими признаками, нужно обращать внимание и на специфические признаки, которые могут указывать на рак:

1. незаживающая рана или язва;
2. нарушения стула или функции мочевого пузыря;
3. белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;
4. необычные кровотечения или выделения;
5. утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;
6. несварение желудка или затруднённое глотание;
7. изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;
8. раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.

Подобные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ?

1. Неправильный питательный рацион является причиной многих злокачественных болезней. Нужно знать чего точно **нельзя есть**, если вы хотите защитить себя от возможного развития онкологии.

- Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает дисфункции обменных процессов. Жиры животного происхождения, содержащиеся в мясе, твердом сыре, сливочном масле провоцируют не только ожирение, но и предраковое состояние. Лучше заменить их на другие источники белка, например рыбу, нежирные молочные продукты и те же бобовые.
- Ранее учёные утверждали, что развитию онкологии способствует только ожирение – но согласно данным новых исследований, и крайняя худоба также является фактором риска.
- Предрасполагают появлению онкопатологии копчёности, полуфабрикаты, маргарин, переработанное мясо **(**сосиски**,** колбасы и прочие мясные изделия и полуфабрикаты**)**.
- Рацион питания необходимо изменить, придерживаясь низко-углеводной диеты. Она включает употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, бобовых, овощах, фруктах, зелени, жирных рыбных сортах, крупах, орехах.
- Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:
  - Овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.).
  - Овощи, содержащие витамин «С» (цитрусовые, киви и др.).
  - Капуста (брокколи, цветная, брюссельская).
  - Цельные зёрна злаковых культур.
  - Чеснок.
  - Ягоды, особенно чёрная малина.

2. Отказ от вредных привычек

Чрезмерное употребление алкогольных и газированных сладких напитков увеличивает риски образования рака ротовой полости, рака желудка, а также онкологии пищевода и груди.

Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей. К примеру, выкуривая ежедневно 2-3 пачки, человек повышает вероятность рака в десятки раз.

3. Чистота половых отношений

Бесконтрольная смена половых партнеров предрасполагает заражению венерическими инфекционными агентами, которые с достаточно высокой вероятностью способствуют развитию онкологии. Заражение гепатитом, например, в конечном итоге приводит к циррозу, малигнизации (перерождению в раковые клетки) гепатоцитов.

Помимо этого, при отсутствии использования барьерных средств защиты, женщина подвергает себя дополнительному риску возникновения беременности. Травматизация в процессе аборта значительно увеличивает вероятность раковой трансформации клеток внутренних половых органов.

Пусть мы не можем контролировать солнечную активность и прочие внешние факторы, но половых партнёров и способы контрацепции человек выбирает сам,

сознательно – это именно та часть профилактики онкологических заболеваний, которая полностью нам подвластна и практически не зависит от случайностей. Уважайте своё тело. Избегайте рискованных половых контактов.

Чтобы снизить риск рака репродуктивных органов, рекомендуется родить в первый раз не позднее 30 лет. Не стоит забывать о своевременном лечении хронической воспалительной, инфекционной патологии, так как длительное сохранение воспаления приводит к изменению эпителия.

4. Окружающая среда

Проживая в местности с повышенной радиацией, рекомендуется регулярно посещать санатории, расположенные в экологически чистых местах (берег моря, лес). Кроме того, загрязняется не только воздух, но и почва, водоемы промышленными отходами, азотсодержащими удобрениями и об этом также следует помнить.

При пребывании под открытым солнцем, следует использовать солнцезащитный крем, шляпу, одежду, максимально закрывающую открытые участки тела.

5. Наследственность

Что касается генетической предрасположенности к онкоболезням, то повлиять на генотип пока не удается. Человек, зная о наличии ракового заболевания у родственника, должен регулярно проходить профосмотры.

6. Двигательная активность

Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Для этого нужно проводить утреннюю зарядку, заниматься плаванием, бегом, велоспортом.

7. Укрепление иммунитета

Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика от многих заболеваний. Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование. Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, отдыха на берегу моря, в лесу. Стресс, как опаснейший фактор развития онкологии, крайне трудно спрогнозировать и предотвратить – можно только развивать стрессоустойчивость в себе, а это требует отменного самоконтроля.

8. Гормональный контроль

Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидке, надпочечниках. Чтобы предупредить это, необходимо исследовать гормональный уровень, особенно при наличии сопутствующей эндокринной патологии.

Профилактика онкологических заболеваний также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней при условии их ранней диагностики.

Злокачественные новообразования на ранних стадиях определяет только квалифицированное обследование, а терапию может назначить только опытный врач.

Отделение медицинской профилактики ЛГБ