

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Памятка для населения

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. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки.

Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потере аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться успеха особенно на ранних стадиях.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ РАКА?

1. Канцерогены. Это вещества или излучения, способны повреждать ДНК клеток, вызывая образование рака. Типичные канцерогены – табак, мышьяк, асбест, рентгеновское излучение, соединения из выхлопных газов. Курение вызывает 30 процентов всех смертей от рака.

2. Генетическая предрасположенность. Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

3. Возраст. По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество мутаций, часть из которых приводит к появлению рака.

4. Вирусные заболевания. Некоторые вирусы способны стать фактором развития рака. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки, вирус гепатита В и С провоцирует рак печени.

СИМПТОМЫ РАКА

Они бывают разнообразными и зависят от того, где находится опухоль, насколько она велика и как распространяется. Некоторые опухоли можно нащупать через кожу или увидеть на коже. Например, рак груди или рак кожи.

Другие формы рака на ранних стадиях могут быть менее очевидны. Рак мозга приводит к нарушению его функций, печени – к появлению симптомов желтухи, рак прямой кишки – к запорам, а предстательной железы – к нарушению мочеиспускания.

Поскольку раковые клетки используют ресурсы организма, симптомами образования опухоли могут стать слабость, повышенное потоотделение, необъяснимая потеря веса. Эти же признаки могут быть симптомами и других заболеваний.

Тем не менее, при обнаружении вышеуказанных симптомов необходимо немедленно обратиться к врачу и пройти обследование.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК?

Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить.

Исследования показали, что курение, несбалансированное питание и недостаток физической активности – основные факторы, значительно увеличивающие риск рака. Среди людей, ведущих здоровый образ жизни, онкологические заболевания встречаются значительно реже.

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК,
ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И ОТДЫХАЙТЕ,
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОЕВРЕМЕННЫХ ВИЗИТАХ К ВРАЧУ —
И У РАКА ОСТАНЕТСЯ СОВСЕМ МАЛО ШАНСОВ.**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК:

1. Принципы профилактического (противоракового) питания:
 - ограничение потребления алкоголя;
 - ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
 - уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
 - употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. 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.
2. Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.
3. Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.
4. Сбросьте лишний вес. С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

Одним из важных направлений профилактики онкологических заболеваний является своевременное обнаружение и лечение заболеваний и состояний, которые могут предшествовать раковым заболеваниям:

- Длительно незаживающие язвы желудочно-кишечного тракта, хронические воспалительные заболевания толстого кишечника, полипоз толстой и прямой кишки.
- Эрозия шейки матки, миомы тела матки, мастопатии.
- Заболевания щитовидной и предстательной железы и др.
- Курение и алкоголизм.

Необходимо 2 раза в год посещать лечащего врача и выполнять все его назначения для предупреждения обострений этих заболеваний и отказа от вредных привычек.

Успех в лечении онкологических заболеваний зависит от своевременного выявления онкологических заболеваний (на ранних стадиях). Для этого необходимо:

- 1 раз в 2 года проходить флюорографическое обследование.
- Не реже 1 раза в 6 месяцев посещать стоматолога.

- Женщины должны в обязательном порядке проводить самостоятельное обследование молочных желез.



- Кроме того, женщины не реже 1 раз в год должны посещать гинеколога, проходить маммографическое обследование (после 40 лет 1 раз в 2 года, а после 50 лет ежегодно).
- Мужчины после 40 лет должны проходить не реже 1 раз в год осмотр уролога.
- Мужчины и женщины, имеющие риск развития рака толстого кишечника, должны наблюдаться у проктолога.

Особо следует обратить внимание на безграмотность населения в вопросах непосредственно онкологии. Среди народных масс поразительно крепка вера в так называемые нетрадиционные методы профилактики, диагностики и лечения рака. Однако, онкологическое заболевание можно выявить только при проведении специального диагностического обследования, а лечение может назначить только квалифицированный врач.

ПОМНИТЕ:

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ УСПЕХА В ДАЛЬНЕЙШЕМ ЛЕЧЕНИИ