

ЩО ТАКЕ РАК?

Рак - це загальна назва більше ніж 100 хвороб, які можуть вражати будь-який орган. Вчені не можуть з упевненістю сказати чому починається процес утворення ракових клітин, що його запускає. Розвиток пухлинних процесів пов'язують з впливом канцерогенів, вірусів, спадковістю і способом життя.

ЩО СПРИЯЄ ПОЯВІ РАКУ?

Канцерогени - це речовини, що підвищують ймовірність виникнення раку. Типові канцерогени - тютюн, миш'як, азбест, рентгенівське випромінювання, сполуки з вихлопних газів тощо.

Дослідження показали, що куріння, незбалансоване харчування і брак фізичної активності - основні чинники, що значно збільшують ризик розвитку раку.

Генетична схильність

Людина може з'явитися на світ з певними помилками в генах, які збільшують ризик появи ракової пухлини. Як такого, прямого наслідування онкологічних захворювань не відбувається. Проте, в деяких сім'ях можна простежити схильність до онкологічної патології. В першу чергу, це стосується сімейного дифузного поліпозу, раку шлунку, раку молочної залози.

Вік

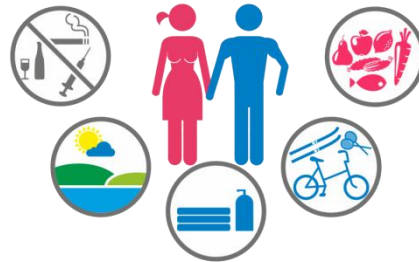
З віком у людському організмі в ДНК збільшується кількість мутацій, частина з яких призводить до появи раку.

Вірусні захворювання

Деякі віруси здатні ставати фактором розвитку раку. Наприклад, вірус папіломи людини збільшує ризик розвитку раку шийки матки. Вірус гепатиту В і С може спровокувати рак печінки.

ЯК ПОПЕРЕДИТИ РАК?

Одними з найбільш виправданих засобів боротьби з цією підступною хворобою - заходи профілактики. Світовою медичною спільнотою визнано важливість первинного *самоконтролю і онкологічної настороженості*, тобто кожна людина повинна активно включатися в турботу про своє здоров'я і оздоровлення.



Відмовтеся від куріння

Тютюн є найбільш поширеним і науково доведеним канцерогеном для людини. Тютюновий дим містить більше 4 тисяч хімічних сполук, з яких 43 є відомими канцерогенами. Крім того, в тютюновому димі присутні сполуки, які сприяють формуванню канцерогенів в організмі, а також десятки отрут, включаючи нікотин, синильну кислоту і т. ін. У сигаретному димі присутні радіоактивні речовини: полоній, свинець, вісмут.

Доведено зв'язок куріння з 12 формами раку у людини. В першу чергу це - рак легенів, стравоходу, гортані і порожнини рота. Рак сечового міхура, підшлункової залози, молочної залози, нирки, шлунку, шийки матки, носової порожнини також пов'язані зі споживанням тютюну. За даними ВООЗ близько 30% всіх пухлин людини і смертей від раку в розвинених країнах пов'язане з курінням.

Однак, головне - це усвідомлення самим курцем згубності звички для нього самого і оточуючих його близьких і, як результат, тверде бажання подолати нікотинову залежність.

Не зловживайте алкоголем

Етиловий спирт чинить пряму шкідливу дію на клітини людського організму. За своєю здатністю викликати пухлинний процес, алкоголь дорівнює тютюновому диму. Якщо людина, що зловживає алкоголем, курить - канцерогенний вплив на організм подвоюється.

Відмова від вживання алкоголю, особливо міцного, знижує ризик розвитку пухлин стравоходу, шлунку, печінки, порожнини рота, горла та інших відділів травного тракту як мінімум наполовину.

Підтримуйте нормальну вагу тіла

Наявність надлишкової маси тіла найчастіше вказує на те, що людина неправильно харчується і веде малорухливий спосіб життя. Жирова тканина бере активну участь в обміні гормонів, тому її надлишок призводить до зміни гормонального фону, і, як наслідок, підвищенню ризику гормонозалежних пухлин.

Зайві кілограми в 15-20% випадків призводять до розвитку ракових пухлин. Якщо індекс маси тіла ($IMT = \frac{\text{Вага тіла (кг)}}{\text{Зріст}^2 (\text{м})}$) не перевищує 25 одиниць, ризик розвитку раку молочної залози у жінок знижується в 2 рази.

Активне фізичне навантаження (швидка ходьба, біг, плавання, рухливі ігри, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах і т. ін.) протягом не менше 30 хвилин в день нормалізує обмін речовин, масу тіла, покращує настрій, сприяє боротьбі зі стресом і депресією, покращує кровообіг і нормалізує активність імунітету. Адекватні фізичні навантаження дозволяють знизити ризик розвитку раку товстої кишки, раку матки та молочних залоз.

Правильно харчуйтеся

Заміна ковбаси, сосисок, бекону та інших м'ясопродуктів в раціоні на звичайне нежирне м'ясо скорочує ризик раку кишечника на 20%. Зниження споживання переробленого м'яса до

70 г на тиждень вже дозволяє зменшити ризик виникнення раку на 10%.

Відмова від солодкої газованої води і продуктів, в яких міститься рафінований цукор, знижує ризик появи раку підшлункової залози на 87%.



Фрукти містять натуральний захист від ракових клітин - біофлавоноїди. До того ж ті, хто полюбає овочі і фрукти їдять значно менше жирів і, як правило, зберігають нормальну вагу, що ще більше знижує ризик розвитку пухлин.

Вибирайте безпечні способи приготування їжі: тушкування, відварювання, приготування на пару, запікання. Уникайте смаження їжі. Не використовуйте повторно жир, в якому вже готували їжу.

Радійте життю

Чітко простежується взаємозв'язок між важкими стресовими ситуаціями, депресією і виникненням пухлинних захворювань. Як це не банально, дуже важливу роль в профілактиці пухлин грає оптимізм, вміння справлятися з негативними емоційними станами. Деяким людям в цьому питанні потрібна професійна допомога у вигляді консультації психотерапевта або психолога.

Правильно засмагайте

Не виходьте на пляж з 11 і до 16 годин. Обов'язково захищайте шкіру спеціальними сонцезахисними засобами. Адже ризик розвитку самого поширеного раку шкіри - меланому - у світлошкірих людей в 20 разів вище, ніж у тих, кого захищає темний пігмент.

Уникайте засмаги в солярії. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я вважають штучний загар серйозним фактором ризику розвитку раку шкіри. У тих, хто починає відвідувати солярій до 30 років, онкологічні захворювання шкіри розвиваються на 75% частіше.

Плануйте народження дітей

Аборт завдає непоправної шкоди організму жінки, перш за все, - ендокринній системі, дітородним органам, а також супроводжується тяжкою психічною травмою, що не може не позначитися на активності імунної системи. Відмова від абортів дозволяє знизити ризик розвитку пухлин матки, молочних залоз, яєчників, щитовидної залози.

Використання презервативів попереджає небажану вагітність, перешкоджає захворюванням, що передаються статевим шляхом, в тому числі ВІЛ-інфекції, вірусним гепатитам В і С, папіломовірусній інфекції - захворюванням, які пов'язані з високим ризиком пухлинної патології.

Регулярно відвідуйте лікаря

Необхідно регулярно проходити обстеження. Особливо, якщо у вашій родині вже були випадки онкологічних захворювань. Фахівці рекомендують регулярно проходити, так зване, скринінгове обстеження - швидко і досить просту діагностику онкологічних захворювань. Своєчасні профілактичні огляди допоможуть виявити і оцінити наявні ризики виникнення онкологічних захворювань.

Доведено, що дотримання елементарних правил профілактики і регулярне медичне обстеження, дозволяє людині знизити ризик розвитку раку на 90%. А це означає, що, доклавши певних зусиль, кожен з нас здатен прожити життя без пухлинних захворювань.

Бережіть здоров'я!



ПРОСТІ ПРАВИЛА ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ

Центр Здоров'я
КНП «ВОСКДРЗН ВОР»