

светлокожих людей в 20 раз выше, чем у тех, кого защищает темный пигмент.

Избегайте загара в солярии. Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 % чаще.

Планируйте рождение детей

Аборт наносит непоправимый вред организму женщины, прежде всего, – эндокринной системе, детородным органам, а также сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

Использование презервативов предупреждает нежелательную беременность, препятствует заболеваниям передающимся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита В и С, папилломавирусной инфекции – заболеваний, доказано связанных с высоким риском опухолевой патологии.

Противоопухолевым эффектом обладают и низкодозированные гормональные контрацептивы – они защищают организм женщины от рака тела матки, яичников, прямой кишки.

Регулярно посещайте врача

Необходимо регулярно проходить обследования. Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Специалисты рекомендуют регулярно проходить, так называемое, скрининговое обследование – быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Своевременно пройденная диспансеризация поможет выявить и оценить имеющиеся риски возникновения онкологических заболеваний.



Доказано, что соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Берегите здоровье!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА профилактики рака



Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО
«Региональный центр
медицинской профилактики»
www.rcmp.zdravnsk.ru

Новосибирск 2015

Что такое рак?

Рак – это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любой орган. Ученые не могут с уверенностью сказать почему начинается процесс образования раковых клеток, что его запускает. Развитие опухолевых процессов связывают с воздействием канцерогенов, вирусов, наследственностью и образом жизни.

Что способствует появлению рака?

Канцерогены – вещества, вызывающие образование рака. Типичные канцерогены – табак, мышьяк, асбест, рентгеновское излучение, соединения из выхлопных газов.

Исследования показали, что курение, несбалансированное питание и недостаток физической активности – основные факторы, значительно увеличивающие риск развития рака.

Генетическая предрасположенность

Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли. Как такового, прямого наследования онкологических заболеваний не происходит. Тем не менее, в некоторых семьях можно проследить склонность к онкологической патологии. В первую очередь, это касается семейного диффузного полипоза, рака желудка, рака молочной железы.

Возраст

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

Вирусные заболевания

Некоторые вирусы способны стать фактором развития рака. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки. Вирус гепатита В и С может спровоцировать рак печени.

Как предупредить рак?

Одно из самых оправданных средств борьбы с этой коварной болезнью – меры профилактики. Мировым медицинским сообществом признана важность первичного самоконтроля и онкологической настороженности, то есть каждый человек должен активно включаться в заботу о своем здоровье и оздоровление.

Откажитесь от курения

Табак является наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами. Кроме того, в табачном дыме присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Доказана связь курения с 12 формами рака у человека. В первую очередь это – рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Рак мочевого пузыря, поджелудочной железы, молочной железы, почки, желудка, шейки матки, носовой полости также связаны с потреблением табака. По данным ВОЗ около 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением.

Однако, главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость.

Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты – пластырей или жевательной резинки. Сигареты без табака и никотина тоже дают канцерогенный эффект. Воздействие их дыма также как при курении табака, приводит к двойным разрывам цепочки ДНК.

Не злоупотребляйте алкоголем

Этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит – канцерогенное влияние на организм удваивается.

Отказ от употребления алкоголя, особенно крепкого, снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.

Поддерживайте нормальный вес

Наличие избыточной массы тела чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов, потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормон-зависимых опухолей.

Лишние килограммы в 15-20 % случаев приводят к развитию раковых опухолей. Если индекс массы тела (ИМТ) не превышает 25 единиц, риск развития рака молочной железы у женщин снижается в 2 раза

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует борьбе со стрессом и депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

Правильно питайтесь

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясopодуKтов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20%. Снижение потребления переработанного мяса до 70г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 %.

Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 %.

Фрукты содержат натуральную защиту от раковых клеток – биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Выбирайте безопасные способы приготовления пищи: тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание. Избегайте жарения пищи. Не используйте повторно жир, в котором готовили пищу.

Радуйтесь жизни

Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

Правильно загорайте

Не выходите на пляж после 11 и до 16 часов. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи – меланомы – у