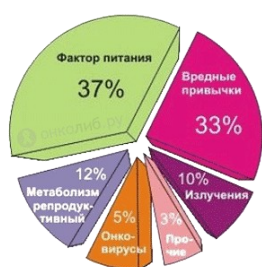


Рак является серьезнейшим заболеванием, с которым никому не хочется сталкиваться. Ученые, занимающиеся исследованием такого недуга, пришли к выводу, что бороться с этой болезнью можно. А поможет в этом профилактика рака, которая состоит из правильного питания и здорового образа жизни.

Вопросам профилактики рака и других заболеваний медицина всегда придавала особое значение, ведь, как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. За кажущейся простотой предлагаемых мер скрывается реальная возможность предотвратить заболевание, это долгосрочная перспектива по борьбе с болезнью, лечение которой до сих пор остается сложной и подчас неразрешимой задачей.

Мы живем в век урбанизации, развития промышленности и технологий, но вместе с шагом науки и техники вперед, человечество познакомилось и испытало на себе весь спектр его неблагоприятных последствий. Мы дышим канцерогенами, употребляем их в пищу, наши дома полны химическими соединениями, которые не могут не сказаться на организме. Часто и сам человек вносит лепту в ухудшение своего здоровья, увлекаясь курением, алкоголем, вредной пищей. Если признаться себе в нанесении сознательного вреда может практически каждый, то отказаться от своих привычек и изменить образ жизни способны далеко не все.



Учеными установлено, что риск рака на 30-35% связан с питанием, еще столько же добавляет курение, различные инфекционные заболевания определяют около 17% опухолей, алкоголь – 4% и только по 2% приходится на загрязненную внешнюю среду и наследственность.

Когда встает вопрос, почему появилась опухоль, многие склонны «грешить» на генетические аномалии и экологическую обстановку, забывая о том, чем питаются и сколько времени уделяют физической активности, сну и своевременным профилактическим посещениям врача. Между тем, несложно подсчитать, что более 80% опухолей связаны с образом жизни и факторами внешней среды.

Так или иначе, профилактика – не только очень эффективный способ предотвратить рак, но и самый дешевый, не требующий значительных материальных затрат. Кажущаяся простота профилактических мер может создать ложное впечатление их бесполезности, но это далеко не так. Конечно, полностью гарантировать, что опухоль не возникнет никогда, не сможет никто, но все же люди, ведущие здоровый образ жизни, в разы снижают вероятность коварного недуга. Медицина предлагает универсальные мероприятия, применимые во всех странах и в любых условиях, которые и составляют понятие здорового образа жизни.

Основные этапы профилактики

Для более эффективного оказания медицинской помощи и предупреждения развития заболеваний были определены три основных этапа профилактических мероприятий:



- Первичная профилактика – включает в себя ведение здорового образа жизни и исключение вредных привычек.
- Вторичная профилактика – заключается в наблюдении за лицами групп риска по развитию той или иной опухоли, а также лечению и своевременной диагностике предраковых состояний и ранних форм рака.
- Третичная профилактика – касается больных, перенесших лечение злокачественных опухолей, состоит она в предупреждении рецидивов и метастазирования новообразований, а также вероятности появления других форм опухолей у излеченных пациентов.

Эти этапы позволяют не только своевременно выявлять предрасполагающие предраковые и фоновые процессы, но и осуществлять динамическое наблюдение за пациентами всех групп риска.

Первичная профилактика: простые ежедневные правила

В развитых странах, где население чувствует личную ответственность за свое здоровье хотя бы из экономических соображений, поскольку качественное лечение дорогостояще и доступно далеко не каждому, очень развиты и широко применяются методы первичной профилактики. Там практически невозможно увидеть курильщиков на остановках общественного транспорта или в городских парках, а вот людей разного возраста, совершающих пробежки или велопогулки, довольно много. Не может не радовать, что подобные увлечения становятся популярными и у нас.

Здравоохранение, в свою очередь, предлагает различные скрининговые программы, активно ведет просветительскую деятельность, направленную на улучшение информированности и знаний населения в области профилактики.

ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:



Обращайтесь к врачу, если у Вас:

НЕ ПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ОХРИПЛОСТЬ; ОАЫШКА; ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ	ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА (ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)
БОЛЬ В ГРУДИ; ПОТЕРЯ АППЕТИТА	БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ
ДАЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА	ЗАМЕТНОЕ, НЕ ПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ



По оценке специалистов, **примерно треть случаев злокачественных опухолей связаны с нашими ежедневными привычками и образом жизни**, которые мы в состоянии изменить и контролировать:

Курить не модно!

Курение – один из самых существенных и агрессивных **канцерогенных факторов**, и дело тут не в никотине, как считают многие. Известно, что при вдыхании продуктов горения табака и бумаги, в организм попадают десятки самых разных опасных веществ, в том числе, радиоактивных. Роль курения как причины рака легких вызывает сомнение разве что у очень настойчивых оптимистов. Да, действительно, известны случаи заболевания раком органов дыхания у здоровых людей, ни разу в жизни не выкуривших ни одной сигареты, но это ведь не повод отвергать факт того, что большинство больных – злостные курильщики в прошлом, а отдельные из них не в состоянии отказаться от пагубной привычки даже при установленном диагнозе опухоли. Не стоит обольщаться и тем, кто просто проводит время в компании курящих людей либо «балуется» жевательными смесями. Как известно, пассивное курение тоже убивает, а **табачные смеси очень быстро могут вызвать рак полости рта**.



Курение способно провоцировать не только болезни органов дыхания, но и ряд злокачественных опухолей самых разных локализаций, поэтому врачи рекомендуют начинать профилактику рака легких и других органов с отказа от этой привычки.

Сегодня ведется активная пропаганда жизни без табака не только с помощью врачей, но также активное участие принимают средства массовой информации, печатные издания, образовательные учреждения. Тем, кто никогда не курил, настоятельно рекомендуется не пробовать, а тем, кто каждый свой день начинает с сигареты, стоит задуматься о своем благополучии и здоровье.

Движение - жизнь!

Все мы знаем, как важна адекватная физическая активность. Характер трудовой деятельности, особенно городских жителей, малоподвижный образ жизни, длительное нахождение перед экраном монитора не способствуют улучшению самочувствия. Между тем, учеными доказано, что **риск рака кишечника или груди у пожилых женщин возрастает на треть в условиях гиподинамии.**

Взрослому человеку достаточно около получаса занятий физкультурой ежедневно для поддержания хорошего самочувствия и правильной работы органов и систем. Дети и подростки еще больше нуждаются в движении, поэтому заботу о физической активности подрастающего поколения должны брать на себя родители. Следуя принципам здорового образа жизни, совершенно необязательно посещать спортивные залы или фитнес-клубы. Если у вас нет на это времени или возможности – *гуляйте на свежем воздухе пешком, совершайте пробежки, плавайте в бассейне, делайте ежедневную гимнастику дома.*



Во многих странах на государственном уровне приняты программы финансирования строительства спортивных объектов, обустройства беговых дорожек и парков в городском массиве, чтобы любой желающий имел возможность поддерживать свое здоровье при минимальных материальных затратах.

Лишний вес по праву можно считать бичом современного общества наравне с сердечно-сосудистой патологией, но не все знают, что **ожирение способствует раку поджелудочной железы, тела матки, почек** и других органов. Не бывает здоровья без нормального веса, поэтому тем, кто решился на улучшение своего состояния и

профилактику различных заболеваний и опухолей, следует избавиться от ненавистных избыточных килограммов. Помочь может простой рецепт: меньше есть и больше двигаться.

Мы есть то, что мы едим...

Еще древние греки путем наблюдений сделали простой вывод: здоровье человека напрямую связано с продуктами, которые он употребляет. Одним из шагов, позволяющих снизить вероятность рака, считается соблюдение принципов правильного питания. Совершенно необязательно отказывать себе во всем, полностью лишаться удовольствия от употребления любимых блюд или сладостей, но все же придерживаться некоторых правил необходимо.

Для того чтобы снизить риск рака кишечника и предстательной железы, нужно ограничить употребление так называемого красного мяса, консервированных мясных продуктов. В рационе человека, ведущего здоровый образ жизни, нет места полуфабрикатам, продуктам быстрого приготовления, копченостям и жареным блюдам, содержащим значительные количества канцерогенов (бензпирен, в частности).

Алкоголь, употребляемый в чрезмерных количествах, приводит не только к раку печени как заключительному этапу после алкогольного цирроза, но и к опухолям пищевода, желудка, полости рта. Врачи и ученые не призывают отказываться от алкогольных напитков вовсе, а жителям стран, где сложились вековые традиции пивоварения или виноделия, это сделать практически невозможно. Профилактическая медицина стоит на позиции ограничения употребления алкоголя, особенно женщинами и молодыми людьми. Большую опасность представляет сочетание алкоголя с курением, в разы увеличивающее возможность рака полости рта, гортани, органов желудочно-кишечного тракта, поэтому от подобной «гремучей смеси» лучше отказаться.



Какие же продукты следует употреблять для профилактики опухолей? Те, кто не хочет заболеть раком, предпочитают *овощи и фрукты, зелень, салаты, заправленные растительным маслом вместо майонеза, бобовые и цельные злаки*. Не отказываясь от мяса, следует отдавать предпочтение *нежирным сортам, птице, а также рыбе*. Выбирая молочные продукты, лучше обратить внимание на *нежирный творог, сыры, кефир или йогурт*.

Полезно употребление лука и чеснока, содержащих фитонциды и природные антиоксиданты. Противораковые свойства чеснока пытались доказать даже с помощью научных исследований, в том числе на животных. Результаты показали, что люди,

регулярно употребляющие чеснок в пищу, действительно реже болеют раком, однако выводы делать все же преждевременно. Увлечение чесноком чаще всего сопряжено с растительной диетой либо большой долей овощных компонентов в рационе, поэтому утверждать, что именно чеснок бережет от рака, было бы несправедливо. При несомненной пользе чеснока для здоровья в целом, следует ограничивать его употребление лицам с язвенной болезнью желудка, желчнокаменной болезнью, при склонности к кровоточивости.

Доказано, что диета, состоящая в основном из растительных компонентов, способна предупредить не только болезни сердечно-сосудистой системы, но и развитие злокачественных опухолей, поэтому *вегетарианцы заболевают значительно реже*. Овощи и фрукты, содержащие витамины С, Е, группы В и др. обладают противоопухолевыми свойствами за счет высокой антиоксидантной активности, препятствующей спонтанным генетическим мутациям и повреждениям генов. Не нужно, однако, исключать и мясо из рациона, ведь оно содержит незаменимые аминокислоты, железо и другие важные компоненты, а любая односторонняя диета не способствует улучшению здоровья в целом.

Здоровый сон и спокойные нервы

Для профилактики рака очень важен достаточный и правильный ночной сон. Некоторые биохимические процессы, образование отдельных гормонов происходят в ночные и ранние утренние часы, поэтому так важно достичь состояния глубокого и спокойного сна ночью и на рассвете. Особенно это правильно значимо для женщин, у которых синтез гормона пролактина происходит около 4 часов утра. Даже соблюдая хороший двигательный режим и диету, невозможно говорить о здоровом образе жизни и снижении риска рака без хорошего сна и отдыха.



Роль стрессов в повышении вероятности рака спорна и окончательно не доказана, но все же люди, часто испытывающие нервное перенапряжение, больше склонны к разным заболеваниям, поэтому и нервы свои лучше стараться беречь. Пытаться снять стресс бокалом вина, пива или чего покрепче, сигаретой или одновременно и тем, и другим не только бессмысленно, но и чревато злокачественными опухолями, поэтому гораздо лучше предпочесть спортзал, водные процедуры или прогулки.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика включает своевременное выявление предраковых заболеваний, а также наблюдение за группами риска в отношении развития той или иной опухоли. Если не повезло попасть в эти категории пациентов, то нужно особо тщательно следить за

своим здоровьем и не лениться посещать врача, ведь опухоль может появиться когда угодно на уже имеющейся для нее почве.

Выявление групп риска строится на массовой диспансеризации и профилактических осмотрах.

Особенно важно наблюдать за работниками вредных производств, женщинами репродуктивного возраста, лицами с неблагоприятным семейным анамнезом, когда близкие родственники болели раком.

Большую роль в проведении вторичной профилактики играют скрининговые обследования, позволяющие охватить максимальное количество людей. Так, ежегодно всем лицам, достигшим 18-летнего возраста, **необходимо проходить флюорографию для исключения легочной патологии.** Что и говорить, далеко не каждый даже сознательный гражданин по своей воле проходит это исследование. Часто это делается вынужденно в связи с необходимостью посещения узкого специалиста, госпитализации или прохождения медкомиссии.



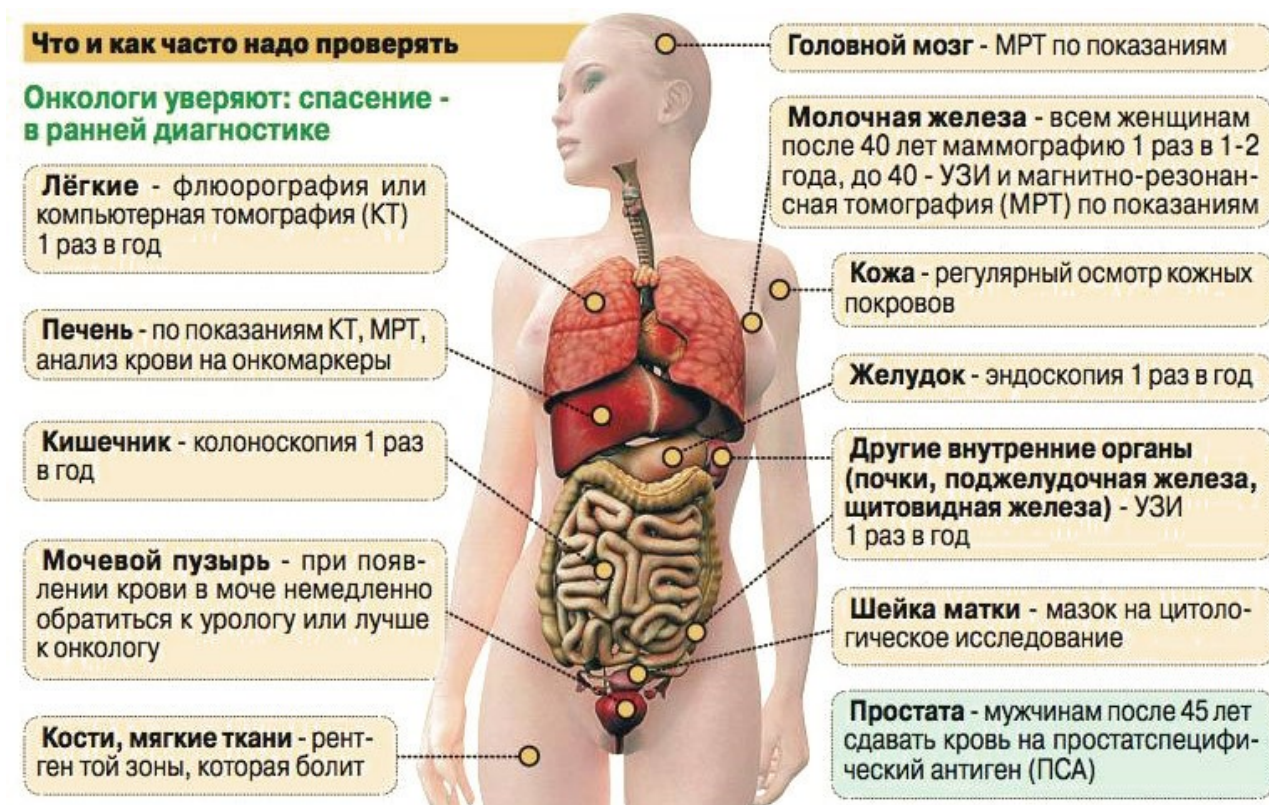
Для профилактики рака молочной железы женщинам, достигшим 40 лет, рекомендовано раз в год проходить маммографию, а более молодые пациентки маммолога с уже имеющимися доброкачественными опухолями, мастопатией могут сделать ультразвуковое исследование молочных желез.

Рак шейки матки грозен не только тем, что становится все более частым диагнозом. Это заболевание нередко выявляется у молодых женщин, особенно при наличии вирусного поражения, дисгормональных изменений шейки, травм после родов или аборта и т. д. Для профилактики злокачественных опухолей этой локализации следует минимум раз в год посещать врача-гинеколога, который произведет осмотр и забор мазков на цитологическое исследование.

Женщинам с повышенным риском рака шейки матки, а также молодым девушкам до начала половой жизни врачи предлагают и специфическую профилактику – *введение вакцины против вируса папилломы человека*, который обладает выраженным онкогенным действием. Споры о вакцине не утихают среди обывателей, часто в интернете можно наткнуться на яростные предостережения и убеждения в якобы страшных побочных эффектах, но мнение врачей однозначно: вакцина эффективна против рака и безопасна.

Рак предстательной железы считается наиболее часто встречаемой опухолью у мужчин, поэтому *всем представителям сильного пола после 40 лет нужно ежегодно посещать уролога*, проходить пальцевое исследование простаты и сдавать анализ на простатспецифический антиген. Такое исследование позволяет заподозрить рак в наиболее ранних стадиях, когда больного еще возможно вылечить.

При наличии высокого риска опухолей, для которых доказан генетический механизм возникновения (рак простаты, молочной железы, яичников), имеет смысл проводить и цитогенетическое исследование. Известны случаи профилактического удаления молочных желез или яичников у женщин, выполнивших свою детородную функцию, в целях избежать опухоли в будущем.



Во многих странах, где отмечается высокая частота отдельных видов рака, приняты свои эффективные скрининговые программы. Так, жителям Японии рекомендуется раз в год проходить фиброгастроскопию для своевременной диагностики патологии желудка. Процедура не из приятных, но японцам удалось достичь самых высоких результатов в мире по числу выявляемых ранних раков желудка и количеству благоприятных исходов заболевания.

Аспирин предупреждает рак?

Ученые разных стран пытаются отыскать препараты для профилактики рака. Это направление в медицине считается новым, а противораковые свойства отдельных лекарств при их длительном применении только изучаются. Вместе с тем, в некоторых клиниках США методы химиопрофилактики уже внедряются и дают положительный результат.



Врачами было замечено, что люди, длительное время принимавшие аспирин для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний, меньше страдали раком желудка и кишечника, легких и молочной железы. Более того, исследователи из Великобритании установили и механизм противоопухолевого действия низких доз аспирина.

Противораковая активность проявляется при использовании ацетилсалициловой кислоты на протяжении 5 лет и более, а ученые посчитали, что возможная польза его применения превышает риск опасных осложнений (кровотечения, в том числе смертельно опасные) не менее чем в 2 раза. Однако, хочется предостеречь от самостоятельного приема любых препаратов, даже кажущихся на первый взгляд безобидными. Только врач может посоветовать прием любого лекарства с лечебной или профилактической целью.

Несколько слов о народной медицине

Отдельно следует упомянуть и о [народной медицине](#), методам и средствам которой доверяет едва ли не большее количество людей, нежели врачам. Профилактика рака народными средствами допустима только в тех случаях, когда употребляемые «снадобья» безопасны для здоровья, а лучше, если это будут просто продукты питания – капуста, морковь, свекла, тот же чеснок, зелень и т. д. Полезны чай или отвар из ягод шиповника, малины, клюквенный морс. **Употребление овощей и фруктов, содержащих достаточное количество витамина С, – лучшее народное средство от рака.**

Очень популярен в последние годы [болиголов](#), которым не только рекомендуют активно лечить все стадии рака, но и проводить его профилактику. Болиголов – ядовитое растение, поэтому лучше избегать его употребления, а если вы все же решились – сообщите об этом врачу. Эффективность этого растения не доказана ни для лечения опухолей, ни в качестве их профилактики, поэтому стоит хорошо подумать перед его применением.



Повальное увлечение [содой](#) принимает угрожающие масштабы. Если лечение ей нередко происходит от безысходности, когда больной находится в конечной стадии заболевания, то профилактику готовы проводить совершенно здоровые люди. Регулярное употребление соды вызывает снижение кислотности в желудке, а со временем возможно развитие атрофии слизистой оболочки – предракового состояния. Стоит ли проводить такую профилактику опухолей, когда есть шанс приобрести при этом предраковый процесс? Наверное, нет.

И, пожалуй, самое новое в народной медицине – витамин В 17, который по сути и витамином-то не является. Вещество амигдалин, называемый витамином В 17, было выделено из семян горького миндаля, а приверженцы нетрадиционных методов лечения утверждают, что оно обладает мощнейшим противораковым действием. Амигдалин есть также в семенах абрикосов, яблок, винограда. Как и в случае с пищевой содой, отсутствие исследований и разработок лекарственных препаратов, содержащих амигдалин, объясняется «теорией заговора» фармацевтических компаний, «наживающихся на онкологических больных».

Официальная медицина не признает амигдалин в качестве противоракового средства и предупреждает о его небезопасности, а само вещество запрещено во многих странах мира. Есть ли косточки абрикосов, яблок или винограда – решать каждый должен сам, но нужно знать, что амигдалин – соединение весьма токсичное, а его чрезмерное употребление может вызвать серьезное отравление.

Последний этап профилактики

Третичная профилактика – удел пациентов, перенесших злокачественные опухоли в прошлом. Ее смысл – предупредить возможный рецидив рака и появление метастазов. Для этого важно:



1. Своевременно посещать онколога и проходить необходимые исследования.
2. Соблюдать все врачебные рекомендации по поводу поддерживающей терапии.
3. Вести здоровый образ жизни, придерживаться правильного питания и избегать контакта с потенциальными канцерогенами.

В заключение хотелось бы отметить, что не существует идеального средства ни от рака, ни от других заболеваний, и даже при соблюдении рекомендаций специалистов вероятность опухоли сохраняется. Тем не менее, здоровый и активный образ жизни, правильное питание и хорошее настроение позволяют свести риски к минимуму, являясь залогом долголетия и благополучия.