

Центр медицинской профилактики КОГБУЗ МИАЦ

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Киров, 2020

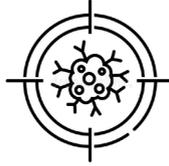
Просветительское пособие для широкого круга читателей, заботящихся о своем здоровье.

Составители: сотрудники Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»:

Л.Ю. Мокиева, начальник Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ», главный внештатный специалист по профилактической медицине министерства здравоохранения Кировской области; А.Б. Воробьева, редактор Центра медицинской профилактики; М.И. Кузьминых, психолог Центра медицинской профилактики.

Рецензент: А.А. Кузьмин, главный врач КОГКБУЗ «Центр онкологии и медицинской радиологии», главный внештатный специалист онколог министерства здравоохранения Кировской области.

16+



ЧТО ТАКОЕ РАК

Нам повезло жить в эпоху стремительного развития медицины, когда многие болезни, ранее считавшиеся неизлечимыми, успешно поддаются терапии. Но до сих пор найдется огромное количество людей, испытывающих страх перед одним из самых распространенных заболеваний современности – раком. Как и любой другой страх, канцерофобия рождается прежде всего от неизвестности. Чем больше мы знаем об источнике наших переживаний и о том, как с ним бороться, тем меньше наша боязнь. Как возникает рак и почему именно это заболевание обросло таким количеством мифов, вы узнаете в данной брошюре.

ЧТО ТАКОЕ ОПУХОЛЬ?

Опухоль представляет собой патологическое нерегулируемое организмом бесконтрольное разрастание ткани, которое состоит из качественно измененных клеток с утраченной тканевой спецификой.

Опухолевые заболевания у человека впервые были зафиксированы еще в древнейшие времена. Первые описания опухолей датированы временами Гиппократом.

Опухолевая клетка появляется вследствие нарушения в структуре ДНК. Нарушения структуры ДНК в норме возникают в процессе деления клетки, однако, быстро устраняются системами репарации (восстановления). Случайным образом данное нарушение может ускользнуть от систем репарации, нарушения сохраняются в клетке и в процессе деления приумножаются. В этот момент возникает опухолевая клетка, которая, в отличие от нормальной, способна к бесконтрольному делению и ускользанию от иммунной системы организма.

Различные химические вещества, а также воздействие радиации приводят к нарушению структуры ДНК.

Доброкачественные и злокачественные опухоли

Сходство: Повреждение процесса деления и роста клеток.

Отличие: Изменение доброкачественной опухоли происходит медленно, отсутствует внедрение в клетки, нет соединения с окружающими тканями, не распространяется по всему организму.

В злокачественной опухоли происходит непрерывное деление мутированных клеток: они прорастают в окружающие ткани с их последующим разрушением, запускается процесс метастазирования.

Доброкачественные опухоли могут быть излечены хирургическим методом.

Злокачественные опухоли делятся на несколько групп:

Карцинома – злокачественное образование эпителиальной природы (рак в ткани молочной железы, желудочно-кишечном тракте, мочеполовой системе).

Саркомы – образования, которые развиваются из соединительной ткани (чаще встречаются саркомы костно-хрящевой системы, опухоли мягких тканей).

Меланомы – опухоль из клеток, содержащих пигмент меланин (рак кожи).

Глиомы – группа злокачественных опухолей нервной ткани головного и спинного мозга.

Гемобласты – злокачественные опухоли кроветворной и лимфатической ткани.

Тератомы представляют собой хромосомные аномалии эмбриональных клеток, которые проявляются ростом нетипичных тканей в клетках половых желез.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ РАК?

Основы канцерогенеза

Онкологическое заболевание появляется в результате многоэтапного процесса развития злокачественного новообразования из-за трансформации здоровых клеток в опухолевые. Результатом канцерогенеза является появление изменений в геноме клеток организма человека, что приводит к возникновению так называемых «атипичных клеток». Для этих клеток характерны морфологические, функциональные, биохимические аномалии, то есть клетки теряют свою исходную тканевую специфичность.

Процесс превращения здоровой клетки в опухолевую называется трансформацией. Клетки организма в нормальном состоянии обычно жестко «контролируются», то есть деление осуществляется до возникновения контактов с другими клетками, потом деление прекращается. Данное явление носит название контактное торможение клеток.

Исключением являются эмбриональные клетки, эпителий кишечника, клетки костного мозга (для них постоянно требуются новые клетки, которые стабильно и оперативно заменяются новыми) и опухолевые клетки. Тогда как деление нормальных клеток происходит до момента контактирования с соседними клетками (порядка 20-60 циклов), деление опухолевых клеток происходит значительно быстрее. Этот признак является одним из самых важных при определении опухолевых клеток.

Канцерогенез может возникать в результате взаимодействия индивидуальных генетических факторов с некоторыми категориями внешних факторов:

физические (УФ и ионизирующее излучение);

химические (элементы табачного дыма, асбест, афлатоксины (ядовитые вещества, загрязняющие продукты питания) и т.д.;

биологические (инфекции, источниками которых являются некоторые вирусы, бактерии или паразиты).

Старение организма является еще одним фактором риска развития онкологических заболеваний, с возрастом вероятность развития рака резко увеличивается.

КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК?

Любой человек боится услышать, что у него обнаружено онкологическое заболевание. Но **что лично вы готовы сделать, чтобы его предотвратить?**

Сегодня основной причиной смертности и в России, и в мире являются сердечно-сосудистые заболевания. От болезней системы кровообращения умирают миллионы людей, не имея представления о том, что возникновение и развитие заболевания можно было избежать или взять под контроль. Для этого нужно изменить образ жизни: правильно питаться, бросить курить и начать заниматься спортом.

Практически также люди рассуждают о раке: сделать ничего нельзя. Онкологическое заболевание – это далеко не всегда тот случай, когда просто не повезло. Было опубликовано исследование, согласно которому окружающая среда и ряд внешних факторов играют не самую важную роль в развитии рака, гораздо большее значение имеет образ жизни человека. Так, неправильное питание и низкая физическая активность повышают риск развитие рака прямой кишки и молочной железы. Злоупотребление алкоголем и длительное курение могут вызвать рак легких, пищевода, гортани, желудка. Носительство отдельных видов папилломавируса человека может привести к развитию рака шейки матки, а гепатита С – «запустить» рак печени.

Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания только в 30% случаев. Только вдумайтесь в эту цифру: 70% факторов риска вполне возможно избежать собственными силами!

Что приводит к риску возникновения заболевания?

Учеными была предпринята попытка установить степень влияния привычек и образа жизни на здоровье человека. Были рассмотрены 4 ведущих фактора, оказывающих выраженное негативное влияние:

- курение;
- употребление алкоголя;
- наличие лишнего веса;
- отсутствие физических нагрузок.

Выяснилось, что люди, следящие за собой и не имеющие вредных привычек, попали в группу с низким риском развития болезни. Их сравнивали с теми, кто не придерживался правильного образа жизни. В результате из 90 тысяч женщин и 46 тысяч мужчин была сформирована группа низкого риска. Затем учеными был рассчитан риск для каждого типа рака и выявлено, сколько человек могли избежать диагноза, если бы изменили привычное поведение:

- 83% женщин и 77% мужчин, которые заболели раком легких, могли бы никогда им не заболеть;
- 28% женщин и 21% мужчин могли бы никогда не узнать, что такое рак кишечника;
- 32% мужчин и женщин с раком поджелудочной железы могли бы его избежать.

Оказалось, что 25% женщин и 33% мужчин могли никогда не заболеть онкологическим заболеванием. Таким образом, около половины всех случаев с летальным исходом потенциально можно избежать.

Данное исследование не является стандартом доказательной медицины, однако оно демонстрирует приблизительный масштаб зависимости нашего здоровья от выбранного образа жизни.

Но что же следует сделать, чтобы попасть в группу людей с низким риском развития рака?

- Отказаться от курения и никогда больше не вспоминать о сигаретах.
- Отказаться от алкоголя. Безопасной дозы спиртного не существует!
- Снизить вес. Необходимо иметь индекс массы тела (ИМТ) 18,5–27,5 (ссылка на статью). Согласно шкале ИМТ, ожирение стартует с 30 пунктов, однако все, что идет после 25, является лишним весом.
- Ежедневно порядка 150 минут посвящать умеренным тренировкам или 75 минут более активным.

Казалось бы, такие простые правильные привычки, но они реально способствуют борьбе с онкологическими заболеваниями. Не забывайте об элементарной профилактике и пользе здорового образа жизни!

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАК?

Возникновение опухоли представляет собой процесс накопления мутаций, то есть ошибок, заложенных в геноме клеток. Обычно это мутации генов, которые связаны либо с делением клеток, либо с так называемой программируемой их гибелью.

В организме заложены достаточно мощные, в том числе иммунные, механизмы, которые способны бороться с генетически видоизмененными или меняющимися клетками. Клетка с поврежденной ДНК должна погибать в результате регулируемого процесса уничтожения клеток (апоптоз). Но в случае возникновения мутаций, которые не позволяют клетке легко уйти в апоптоз, возникает высокая вероятность превратиться в опухолевую.

Рак развивается буквально из одной клетки. Однако, прежде чем считать клетку опухолевой, должно произойти несколько мутаций. То есть онкогенез – это процесс накопления нескольких мутаций.

Именно по этой причине цель диагностики онкологических заболеваний заключается в том, чтобы «поймать» опухоль в тот момент, пока она не мутировала несколько раз. Борьба с вовремя обнаруженной опухолью пройдет гораздо быстрее и эффективнее.

Факторы, способные «разбудить» раковые клетки

При злокачественных новообразованиях клетки начинают стремительно и неконтролируемо делиться, образуя опухоль, которая, в отличие от доброкачественной, может прорасти в соседние органы и метастазировать, то есть распространяться по кровеносным и лимфатическим сосудам.

Есть ряд факторов, которые способствуют появлению такого рода клеток. Эти факторы называются канцерогенами:

Физические – УФ и рентгеновские лучи, а также гамма-излучение. Избегайте долгого пребывания под палящим солнцем.

Химические. В их числе мышьяк, различные красители, нитраты, кадмий и бензол, полициклические ароматические углеводороды, асбест и формальдегид.

Вирусы. Например, вирус папилломы человека, вирус Эпштейн – Барр, вирусы гепатита В и С, вирус герпеса 8 типа.

Не стоит забывать про наследственность. Это еще одна причина появления рака у человека. Гены могут поддерживать нормальное деление клеток, но в случае начавшейся в организме мутации, этот процесс полностью разрушается. Сегодня выявлены гены, ассоциированные с некоторыми видами рака (например, рак молочной железы, желудка). Рекомендуется пройти специальные обследования, позволяющие выявить этот ген в организме. Такие анализы позволят снизить тревожность в том случае, если в семье уже были случаи заболевания раком, чтобы при необходимости начать лечение на ранних стадиях болезни.

Помните, что развитие злокачественных опухолей не связано с хроническим стрессом, а также бытовым излучением (микроволновая печь, мобильная связь). Также развитие злокачественных опухолей нельзя связывать с травмами и физиопроцедурами. При этом следует учитывать, в ряде случаев симптомы злокачественного новообразования расцениваются как проявление воспалительного процесса. В такой ситуации проведение физиопроцедур задерживает постановку диагноза и начало эффективного лечения.

ДЕТСКИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У детей рак встречается во много раз реже, чем у взрослых. По данным Всемирной организации здравоохранения, дети, болеющие раком, составляют 1% от всех онкобольных. Более чем в 80% случаев удается добиться успеха в лечении. Большинство детей сегодня могут победить злокачественные опухоли, выздороветь и прожить всю свою жизнь!

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ*

Можно ли избежать онкологического заболевания? Неправильное питание, сидячий образ жизни, употребление алкоголя и курение – являются однозначными факторами риска развития онкологических заболеваний. Необходимо сократить свои риски до минимума и избавиться от пагубных привычек, а также не следует пренебрегать использовать методы ранней диагностики онкологических заболеваний.



* Рекомендации ФГБУ ГНИЦ ПМ Министерства здравоохранения РФ «Профилактика неинфекционных заболеваний», 2013 год

Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Трудно определить в каждом конкретном случае, что явилось причиной развития рака. Около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни.



По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире растет заболеваемость злокачественными новообразованиями.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ –

- рак легкого (13%),
- молочной железы (11,9%),
- кишечника (9,7%).



13%



11,9%



9,7%



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Рак легких – одно из самых распространенных онкологических заболеваний на сегодняшний день. Диагностировать опухоль на ранних стадиях довольно сложно. Это связано с тем, что симптомы на начальных стадиях, как правило, отсутствуют, поэтому пациенты не обращаются к специалистам. Одной из главных причин возникновения рака легких является курение. К сожалению, вредная привычка может нанести урон не только легким, но и привести к возникновению рака губы, мочевого пузыря и других заболеваний.

Первичной профилактикой этого вида рака является отказ от курения. Сейчас представлено много средств, которые заменяют привычные сигареты: кальяны, вейпы, электронные сигареты и другие устройства для курения табака. Каждый курильщик находит в них свои преимущества. Однако с медицинской точки зрения все эти устройства также оказывают пагубное влияние на организм. Несмотря на различную дозировку никотина, все они, рано или поздно, способны привести к злокачественным новообразованиям. Пагубное воздействие курения на организм очевидно. Табакокурение несет риски возникновения не только рака, но и сахарного диабета, а также аутоиммунных заболеваний. Сегодня ученые постоянно проводят новые исследования в этом направлении и утверждают, что вред курения для человека еще более масштабен, чем нам кажется.

Что происходит с организмом, когда мы отказываемся от курения?

Уже спустя 20 минут ваше артериальное давление и частота сердечных сокращений нормализуются. Это связано с тем, что при попадании никотина в организм происходит выделение гормона адреналина. При этом происходит учащение сердцебиения и сужаются сосуды. Именно эти процессы провоцируют озноб, на который иногда жалуются курильщики.

Через 12 часов уровень угарного газа в крови падает до нормального уровня, при этом организм начинает насыщаться кислородом. Это снижает общую гипоксию тканей и улучшает общее состояние организма.

Через 48 часов после отказа от курения никотин и продукты его распада полностью выводятся из организма. На данном этапе начинают восстанавливаться поврежденные нервные окончания. Это можно заметить по улучшению вкусовых ощущений, так как при курении происходит атрофия чувствительных сосочков языка. При этом, у заядлых курильщиков этот процесс становится необратимым, и сниженная вкусовая чувствительность остается на всю жизнь. Спустя месяц после отказа от курения снижается риск развития рака и сахарного диабета.

В период от двух недель до трех месяцев после отказа от никотина происходит улучшение кровообращения и работы легких. Кашель и одышка постепенно проходят, как правило, этот процесс занимает около девяти месяцев. В это время также восстанавливаются поврежденные реснички легочного эпителия, которые очищают легкие от слизи и уменьшают риск возникновения инфекций.

Через год вдвое снижается риск возникновения атеросклероза коронарных артерий и ишемической болезни сердца. Через пять лет вероятность появления рака горла, пищевода и мочевого пузыря сокращается вдвое. Риск возникновения инсульта снижается до уровня некурящего. Через 10 лет риск умереть от рака легких вдвое меньше, чем у тех, кто все еще курит.

Через 15 лет состояние здоровья становится почти таким же, как у людей, которые никогда в жизни не курили. Риск ишемической болезни сердца равен риску некурящего человека. Конечно, процесс реабилитации проходит индивидуально в зависимости от стажа курения, количества выкуренных сигарет и многого другого. Но даже в этом случае отказ от курения является профилактикой многих опасных заболеваний.

«БЕЗОПАСНОЕ» КУРЕНИЕ – МИФ ХХІ ВЕКА?

Курение признано основным фактором риска заболеваний легких, сердца и нервной системы. По данным Всемирной организации здравоохранения, 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни сокращается на 8 лет. Те, кто начал курить до 15-летнего возраста, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто пристрастился к курению после 25 лет. Учеными Германии было установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Часто слышите фразу «курение успокаивает»? Это неправда. На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и еще свыше 4000 химических соединений в табачном дыме) не расслабляют, а «тормозят» ведущие участки центральной нервной системы. Но, привыкнув к сигарете, человек действительно «расслабляется» без нее уже не сможет. Курильщики наслаждаются самим ритуалом – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин не имеет успокаивающего действия, иначе его бы давно применяли в медицине, как одно из дешевых средств от стресса.

Не стоит поджигать сигарету и вдыхать табачный дым, чтобы подвергать свое здоровье опасности.

«Безопасное» курение – это просто миф маркетологов.

Существует несколько видов «безвредной» замены сигарет, придуманных табачными компаниями:

ВЕЙПИНГ

Вейпинг – вдыхание пара, испаряемого электронной сигаретой или другим специальным устройством. В нем образуется высокодисперсный пар, который служит аналогом табачного дыма. Пар образуется за счет того, что с поверхности нагревательного элемента испаряется специальная жидкость, в которой содержится никотин. По принципу действия данная конструкция напоминает ингалятор.



Производители уверяют, что вреда организму вейпинг не несет никакого. Однако в 2016 году Всемирная организация здравоохранения дока-

зала, что электронные сигареты выделяют 31 токсичное вещество, среди которых есть:

- акролеин и формальдегид – негативно воздействуют на глаза человека, дыхательные пути и центральную нервную систему;
- глицидол и окись пропилена – опасные канцерогены, вызывающие злокачественные опухоли.

23 августа 2019 года в США была зафиксирована первая смерть, связанная с курением электронной сигареты. В то же время Американским федеральным центром по контролю над заболеваниями и профилактике (CDC) было отмечено 193 случая аналогичных тяжелых заболеваний в 22 штатах. Таким образом, электронные сигареты не являются безопасными и также способствуют развитию раковых заболеваний у человека.

БЕЗДЫМНЫЕ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ – СНЮС, СНАФФ, НАСВАЙ

В связи с появлением законов, ограничивающих курение в общественных местах, на рынке появились продукты, имитирующие потребление табака без дыма. Одни из них (снюс) рассасываются, другие – жуются (насвай), третьи – вдыхаются (сухой снафф).

СНЮС представляет собой специальные маленькие пакетики, в которые насыпано табачное волокно. При рассасывании слюна способствует быстрому распространению табака по организму человека. Помимо никотина и ароматических добавок снюс содержит тяжелые соли, канцерогены (например, никель) и другие вредные вещества, вызывающие серьезные заболевания, в том числе рак ротовой полости. Кроме того, у тех, кто увлекается данными продуктами, часто воспаляются десны и появляется кариес.

НАСВАЙ выглядит как шарики серого или зеленоватого цвета, в состав которых входят табак, гашеная известь, зола растений, экскременты животных и опасные для человека элементы: никель, мышьяк, бензапирен, свинец. Доза никотина в нем в разы выше, чем в обычной сигарете. Насвай закладывают под губу, чтобы достичь эффекта. По данным онкологов, 80% случаев злокачественных образований полости рта, языка и гортани встречается у тех, кто употреблял насвай. Также он служит причиной возникновения пародонтоза и лейкоплакии.

СНАФФ – это порошкообразный табак, предназначенный для вдыхания. В нем также содержится большое количество канцерогенов и токсинов, вызывающих в большинстве случаев рак носоглотки.

КАЛЬЯН

Кальян – модное увлечение. Час курения кальяна = 100 выкуренных сигарет. По данным исследований Всемирной организации здравоохранения, за один сеанс курения кальяна в легкие попадает почти в 200 раз больше дыма, чем от одной выкуренной сигареты. Вместе с дымом в легкие попадает никотин (которого в 7,5 раз больше, чем в обычной сигарете), бензапирен – канцероген первого класса опасности, соли тяжелых металлов и др. Данные вещества вызывают кислородное голодание, заболевания сердца, рак легких, мутации ДНК и бесплодие. Кроме того, опасность представляет не только процесс курения и содержащиеся в нем вещества, но и нарушение гигиены. Только представьте, за вечер один и тот же кальян переходит от одного стола к другому до 10 раз. При этом через кальянную трубку передаются гепатит, герпес, туберкулез.



ЗАПОМНИТЕ: безопасного курения не существует, все без исключения табачные продукты смертельно опасны, что бы ни заявляли производители.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Курение – это одна из вредных привычек, которая агрессивно воздействует не только на своего «владельца», но и на окружающих его людей.

Так, по данным медицинских исследований, пассивное курение в 30 раз повышает риск развития рака легких. Кроме того, люди, находящиеся в обществе курящего, часто страдают не только заболеваниями дыхательной системы, но и сердечно-сосудистыми болезнями, включая инсульты и инфаркты. Это связано с тем, что в дыме, который выделяется во время курения, содержится огромное количество веществ, наносящих существенный вред здоровью.

В НИИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина было проведено исследование, в ходе которого измерялось содержание никотина в квартирах, а также в пробах волос некурящих людей. Результаты следующие: содержание данного вещества в домах с 1 курящим больше в 15 раз, чем в домах с некурящими жильцами, с 2 курящими – в 57 раз. А содержание никотина в волосах некурящих людей в «курящих» семьях в 7 раз больше, чем у людей, проживающих в семьях, в которых никто не курит. Необходимо сказать и о том, что почти у всех, участвующих в исследовании, в волосах содержится небольшая доля никотина. Это свидетельствует о том, что пассивному курению подвержена основная масса жителей нашей страны.

Кроме того, изучение состава воздуха в помещении «курящих» семей показало, что пассивные курильщики вдыхают больше:

- смол – в 3,5 раз;
- угарного газа – в 6,8 раз;
- никотина – в 6,6 раз.

Последний еще и является наркотическим веществом, способным вызывать зависимость. Потому даже в случае, когда человек не выкурил ни одной сигареты в жизни, он подвержен риску зависимости.

В 2005 году в США 50000 человек скончались от болезней, вызванных пассивным курением (6% – от рака легких, 94% – от заболеваний сердечно-сосудистой системы).

«КУРЯЩИЕ» ДЕТИ

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире почти 700 млн детей приходится дышать табачным дымом. В нашей стране 75% детей испытывают вред пассивного курения.

По данным исследований, 80% опрошенных курят дома, из них более 70% – в присутствии детей. Этот факт свидетельствует не только об отрицательном примере, демонстрируемом в семьях, но и об агрессивном воздействии пассивного курения на здоровье человека. Табачный дым негативно сказывается на физическом и умственном развитии ребенка, увеличивает число заболеваний дыхательной системы и среднего уха. Такие дети чаще болеют астмой и бронхитом.

«Пассивное курение плода», по данным Комитета международных экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, вызывает синдром внезапной смерти младенца. Курение беременной женщиной может повлечь за собой угрозу выкидыша, рождения ребенка с тяжелыми заболеваниями или рождение мертвого ребенка.

Не существует безопасной дозы табачного дыма. Лучшее средство бросить курить – не начинать.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Пар электронной сигареты содержит множество вредных веществ: диацетил, бензол, никель, свинец, олово. Кроме того, в электронных сигаретах есть никотин, вызывающий привыкание независимо от способа его употребления.

Пассивное курение электронных сигарет также небезопасно, особенно для детей. Ребенок, который вдыхает пар электронных сигарет, может получить дозу вредных веществ, никотиновую зависимость, а также депрессивные и психологические расстройства. Эффект новизны на рынке табачных изделий, позиционирование электронных сигарет как «здоровой альтернативы» табаку сбивает с толку. Однако нужно помнить, что электронные сигареты несущественно отличаются от обычных.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Если вы хотите оградить себя и своих домочадцев от сигаретного дыма, следует учитывать следующие факты:

- при курении в помещении или автомобиле смолы и токсичные вещества оседают на бытовые предметы и могут отравлять воздух на протяжении нескольких месяцев;
- проветривание или курение в форточку, вытяжку не помогут защитить людей, находящихся в помещении, от табачного дыма;

- большая часть дыма незаметна для глаз, именно поэтому кажется, что курение в комнате при открытом окне безопасно;
- респираторная и центральная нервная система у детей более восприимчивы к токсинам, чем у взрослых.

Для очистки жилья необходимо использовать специальные фильтры и очистители воздуха. На рынке их представлено огромное количество. Вот основные из них:

- ионный очиститель воздуха – один из наиболее эффективных для борьбы с загрязнениями и табачным дымом, так как заряженные пластины могут притягивать частицы размером до 0,01 мкм;
- очиститель с фотокаталитическим фильтром – в основе принципа работы прибора лежит катализация, при помощи которой помещение очищается от табачного дыма;
- очиститель с водным фильтром – очищение воздуха в помещении происходит благодаря перемешиванию воздуха из помещения с водой.

Однако любителям сигарет все-таки лучше не загрязнять воздух квартиры или машины дымом, а защитить своих близких от рисков развития заболеваний, в том числе онкологических.

ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – АЛКОГОЛЬ



**ОТКАЗ
ОТ АЛКОГОЛЯ**

АЛКОГОЛЬ И РАК: ЕСТЬ ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ?

В 2016 году исследование в сфере информированности населения о последствиях вредных привычек показало, что только 13% людей видят прямую связь между распитием спиртных напитков и развитием онкологических заболеваний.

АЛКОГОЛЬ КАК НЕГАТИВНЫЙ ФАКТОР

Канцерогенное вещество — это вещество или воздействие, которое способствует появлению и размножению злокачественных клеток. Этанол, который содержится в любом алкоголе, относится к 1 группе канцерогенов, поэтому спиртные напитки относят к факторам, повышающим риск развития рака.

Алкоголь может оказаться спусковым крючком для развития рака:

- глотки;
- гортани;
- пищевода;
- груди;
- печени;
- желудка;
- поджелудочной железы;
- кишечника.

По данным статистики 2014 года, 5,8% людей, которые умерли от рака, регулярно употребляли алкоголь. Получается, что из 16 больных раком, по меньшей мере, один получил свою болезнь из-за употребления спиртных напитков.

ЦИРРОЗ И РАК ПЕЧЕНИ

Чрезмерное употребление алкоголя может закончиться циррозом печени. Клетки органа начинают отмирать, вместо них появляются рубцы. Сама печень уменьшается в размерах, сморщивается, а кровь начинает в ней застаиваться. Цирроз в сочетании с каким-либо вирусом (например, гепатит В) является одной из основных причин развития рака печени.

СНИЖЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ УМЕНЬШАЕТ РИСК

Вероятность развития онкологического заболевания напрямую зависит от того, в каком объеме и как часто человек употребляет алкогольные напитки. Например, шансы получить рак молочной железы у представительницы прекрасного пола увеличивается на пятьдесят процентов, если она позволяет себе пить по четыре бокала красного вина в день.

Злоупотребление алкоголем во многих странах превратилось в масштабную медицинскую проблему. На данный момент онкологи не выявили точного порога «допустимой» дозы алкоголя, поэтому в целях профилактики стоит совсем исключить из жизни спиртные напитки.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Когда человек регулярно употребляет алкоголь, это пагубно сказывается на всем организме. И если вдуматься и осознать масштаб ущерба, желание регулярно «немного» выпить может поутихнуть.

МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Головной мозг человека имеет 15 миллиардов нервных клеток, которые получают питание кислородом через тонкие кровеносные сосуды — капилляры. Когда в организм человека попадает алкоголь, процесс питания мозга нарушается, наступает кислородное голодание и нервные клетки начинают умирать. Именно этот процесс выглядит как опьянение. Многие употребляют алкоголь, чтобы «отдохнуть», но такое расслабление дорого обходится организму. Под влиянием алкоголя некоторые участки мозга отключаются, создается ощущение всемогущества и легкости. Мозг пьющего человека с алкогольной зависимостью покрыт микрорубцами, как правило, имеется множество кист, которые появились на месте кровоизлияния и отмирания клеток мозгового вещества.

Негативное влияние алкоголя на нервную систему доказал еще академик И.П. Павлов. Он обнаружил, что после приема алкоголя человеческие рефлексы восстанавливаются полностью только спустя 10-12 дней. И если рефлексы можно назвать первой, низшей ступенью работы головного мозга, то в случае высших форм (память, внимание и т. п.), полное восстановление после отравления алкоголем происходит только через 15-20 дней.

Большая доза алкоголя может закончиться для человека глубоким наркозом и даже комой из-за нарушения работы центральной нервной системы. Смертельную дозу для человека можно вычислить исходя из расчета 7,8 мл алкоголя на один килограмм веса. В среднем это — 1,5 л водки для взрослого, 0,25-0,3 л — для ребенка.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ И ПЕЧЕНЬ

Первый орган, на который оказывает влияние алкоголь, — пищеварительная система. Чем больше спирта было в напитке, тем большему риску подвергается пищевод, желудок и поджелудочная железа. Люди, употребляющие алкоголь на постоянной основе, часто мучаются проявлениями дисфункции пищеварительной системы. И это не единственная

проблема, ведь поджелудочная железа отвечает за выработку инсулина, поэтому среди зависимых от алкоголя множество диабетиков.

Не меньше вреда алкоголь наносит печени, клетки которой убивает этиловый спирт. Постоянное употребление спиртных напитков приводит к развитию алкогольного цирроза печени. На печени появляются рубцы, орган уменьшается в размерах, работа печени нарушается.

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

У женщин, регулярно употребляющих алкоголь, нарушается менструальный цикл, снижается сексуальное влечение, повышается вероятность развития бесплодия. У мужчин также снижается половое влечение, повышается риск развития импотенции и бесплодия. Существуют и другие негативные последствия — алкоголь способствует генетическим нарушениям в половых клетках. У родителей с алкогольной зависимостью нередко рождаются дети с физическими или психическими отклонениями.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

В нормальном состоянии эритроциты, клетки крови, которые переносят кислород, покрыты оболочкой, которая помогает им отталкиваться друг от друга и двигаться по кровеносному руслу. Алкоголь способен растворять эту оболочку, клетки крови начинают слипаться. Чем больше алкоголя попадает в кровь, тем больше образуется таких сгустков в системе кровообращения. Затем, кровоток несет их по организму, пока этот сгусток где-нибудь не перекроет собой вход в сосуд – в таком случае кровообращение в органе нарушается.

В молодом возрасте организм имеет десятикратные запасы капилляров, поэтому проблем с сосудами можно не заметить. Но в более старшем возрасте, когда запасы регенерации капиллярных сосудов иссякают, могут начать проявляться различные болезни. Например, у тех, кто регулярно употребляет пиво – формируется «бычье» сердце, оно увеличивается в размерах, а стенки его истончаются. В итоге подобных изменений — аритмии и проблемы с артериальным давлением.

Существует только один способ избежания негативного влияния алкоголя на организм — отказ от него. Во всех остальных случаях это влияние будет присутствовать в качестве фактора риска, степень которого напрямую зависит от частоты и количества употребления спиртных напитков.

Согласно последним исследованиям, по крайней мере 4 млн случаев заболевания раком можно было предотвратить, если бы люди ели меньше мяса и больше овощей.

Установлено, что в структуре фактора питания важную роль играет не только качество употребляемых продуктов, но и их количество. Зависимость заболеваемости от характера питания по данным Всемирного фонда исследования рака выглядит таким образом:

Увеличивают риск:

- чрезмерное употребление алкоголя;
- поваренная соль и продукты, содержащие ее в большом количестве;
- пища, богатая жирами животного происхождения;
- красное мясо и переработанные мясные продукты;
- копченые продукты.

Уменьшают риск:

- овощи;
- свежая зелень;
- фрукты и ягоды;
- орехи;
- злаки.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ: КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

- помните, что ни одна отдельно взятая группа продуктов не обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Питайтесь разнообразно, пейте не менее 2 литров воды в день;
- запекайте, отваривайте мясо и овощи вместо того, чтобы их обжаривать. Так намного вкуснее и полезнее!
- перед готовкой опрыскивайте овощи и мясо маслом, а не смазывайте им сковороду;
- срежьте весь жир с мяса и снимайте кожу с курицы до их приготовления. Вкус от этого не изменится!
- отдавайте предпочтение низкокалорийным мясным продуктам. Ограничьте употребление сливочного масла, используйте растительные масла;
- пусть на столе всегда стоит корзина с фруктами для легкого перекуса. Что может быть проще и вкуснее!

- каждый день включайте в свой рацион от 3 до 5 порций фруктов и овощей (1 порция – это, например, 1 яблоко или груша);
- для восполнения в организме дефицита кальция каждый день употребляйте кисломолочные продукты. Кальций защищает от возникновения рака толстой кишки;
- каждый день съедайте от 2 до 4 порций грубоволокнистой пищи (1 порция – это, например, 150 грамм сельдерея);
- употребление в пищу хлеба с отрубями, необработанного риса, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы предотвращают риск возникновения рака толстой кишки;
- ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий и поваренной соли;
- откажитесь от употребления сладких газированных напитков;
- откажитесь от употребления алкоголя;
- питайтесь небольшими порциями, но регулярно, не менее трех раз в день;
- поддерживайте оптимальный вес тела. Уравновешивайте калорийность пищи и вашу физическую активность.

Люди, соблюдающие эти нехитрые правила, на 30-40 % сокращают риск возникновения большинства злокачественных опухолей различных локализаций!

ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- разнообразие рациона
- соблюдение режима питания
- энергетическое равновесие (соответствие энергопоступления энерготратам).

Здоровое питание является определяющим фактором нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней. Питание влияет на наше настроение, энергию, продолжительность жизни.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ (ВОЗ)

- Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов.
- Частота приемов пищи – 4-5 раз в день.
- Уменьшение употребления животных (насыщенных) жиров.
- Ежедневное употребление молочных продуктов.
- Ежедневное употребление сложных углеводов.
- Ограничение сладостей (простых углеводов).
- Употребление не менее 500 г фруктов и овощей в день.
- Регулярное употребление рыбы.
- Сокращение употребления соленых продуктов.
- Употребление 1,5-2 л жидкости (воды) в сутки.
- Контроль массы тела.
- Отказ или ограничение употребления алкоголя.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

1. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

- Рак молочной железы
- Рак тела матки

2. УМЕНЬШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРА

- Рак молочной железы
- Рак толстого кишечника
- Рак предстательной железы

3. ОГРАНИЧЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

- Рак полости рта, пищевода, печени, молочной железы

4. ОГРАНИЧЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОПЧЕНОЙ И СОЛЕНОЙ ПИЩИ

В копченой пище содержится большое количество канцерогенов.

6 ПРИНЦИПОВ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

Неправильное питание стоит на первом месте в списке факторов риска развития онкологических заболеваний: вклад в возникновение злокачественных новообразований – 35%!

Существует 6 основных принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволит существенно снизить риск развития рака:

1. Будьте стройными! Избыточный вес является фактором риска многих злокачественных опухолей, в т.ч. рака молочной железы и рака тела матки.

2. Сократите потребление жира. При обычной двигательной активности – не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами. Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между избытком жира в рационе и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

Помните, что в растительном масле, которое начинает дымиться на сковороде, запускаются реакции образования токсичных и канцерогенных веществ. Не используйте повторно порцию масла для жарки, выбирайте паровые и тушеные блюда.

3. Обогащите ваш рацион овощами и фруктами! Они обеспечивают организм ценными антиканцерогенными веществами и клетчаткой.

Высоким антиканцерогенным действием обладают:

- Желтые и оранжевые овощи, фрукты, ягоды: морковь, тыква, абрикосы, персики, хурма, облепиха. Они содержат бета-каротин, который подавляет выработку свободных радикалов, защищая клетки иммунной системы от повреждения. Также бета-каротин содержится в листьях зеленого лука, щавеля, шпината, салата.
- Свежие фрукты, овощи, ягоды, содержащие большое количество витамина С: все виды цитрусовых, шиповник, киви, смородина, рябина, красный перец, зеленый горошек. Аскорбиновая кислота нарушает метаболизм раковых клеток, замедляет их рост.
- Овощи семейства Крестоцветные: все виды капусты (особенно брокколи, цветная и брюссельская), репа, редька, редис, сельдерей, редька, хрен. В них содержатся вещества, защищающие организм от радиоактивного воздействия, а также предотвращающие рост раковых клеток.
- Лук и чеснок богаты соединениями, которые защищают от канцерогенов большинство органов, особенно желудок, толстую кишку, пищевод, ротоглотку, предстательную железу, молочные

железы, яичники, кожу. Профилактическая противоопухолевая доза – 1-2 зубчика чеснока или 30-40 г лука в день. Эти соединения подавляют накопление свободных радикалов, препятствуют мутациям и развитию опухоли, обладают антибактериальным действием.

- Морская рыба и морепродукты содержат йод, витамин D, омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, которые повышают противоопухолевый иммунитет.
- Зеленый чай содержит катехины, подавляющие вредное воздействие УФ-излучения, что замедляет процессы старения кожи, уменьшает риск развития рака кожи, рака груди. Рекомендуется ежедневно выпивать 1-2 чашки зеленого чая.

4. Регулярно употребляйте крупы, овощи, фрукты, ягоды, содержащие растительную клетчатку! Пищевые волокна и клетчатка связывают канцерогены, сокращая время их контакта с толстым кишечником, и помогают вывести их из организма.

5. Старайтесь не употреблять алкоголь, чтобы свести к минимуму риск развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

6. Сведите к минимуму употребление красного мяса, изделий из переработанного красного мяса, а также жареных, копченых, соленых мясных блюд в связи с большим количеством содержащихся в них канцерогенных веществ. Замените их на тушеные, паровые блюда из курицы и рыбы.

Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры! Это позволит выявить фоновые предраковые заболевания, радикальное лечение которых поможет не допустить развития злокачественной опухоли.

Здоровый образ жизни – это главное условие активного долголетия!
Будьте здоровы!

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Проведенные эпидемиологические исследования показали, что избыточная масса тела увеличивает риск заболеть раком в 2,5 раза.

Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей.

Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза.

Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 процентов реже — рак желудка и прямой кишки, и в 2 раза — рак поджелудочной железы.

Не допускайте избыточной массы тела (ожирения)!

ИМТ = ВЕС (КГ)/РОСТ(М)² НОРМА ИМТ=18,5-24,9

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАБОРА ВЕСА:

- отказ от маргарина, соусов, фаст-фуда
- дробное (4-6 раз в день) питание небольшими порциями
- предпочтение сырых овощей и фруктов, ягод, круп, цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, нежирного мяса и курицы без кожи, рыбы, нежирных молочных и кисломолочных продуктов (жирностью 2,5% и ниже)
- максимальное сокращение продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, жирного мяса, копченостей, консервов
- приготовление блюд путем отваривания, тушения и на пару предпочтение обычной воды, морсов, чая и кофе без сахара
- предпочтение обычной воды, морсов, чая и кофе без сахара.

**ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ –
УЛЬТРАФИОЛЕТ СОЛНЦА
И ИОНИЗИРУЮЩАЯ РАДИАЦИЯ**



**УЛЬТРАФИОЛЕТ
СОЛНЦА
И ИОНИЗИРУЮЩАЯ
РАДИАЦИЯ**

**ГЕЛЬ-ЛАК И РАК КОЖИ:
МОЖЕТ ЛИ УФ-ЛАМПА НАНЕСТИ ВРЕД**

В последние годы женщины все чаще отдают предпочтение салонному маникюру. Гель-лак стремительно вытесняет обычное покрытие, которое не нужно сушить под специальной лампой. Однако так ли безопасны такие процедуры и могут ли ультрафиолетовые лучи навредить нашему здоровью?

В первую очередь стоит разграничить LED-лампы – светодиодные и UV-лампы – люминесцентные. UV-лампы при работе нагреваются до 50 градусов. Именно этим обусловлено ощущение жжения при просушке покрытия. Кроме того, при нагревании выделяются испарения свинца и ртути, которые, по словам специалистов, в небольших количествах не приносят вреда организму. Однако не стоит забывать о накопительном эффекте: при частом использовании UV-ламп негативное влияние на кожу, а также на внутренние органы, все же существует. LED-лампы не нагреваются во время использования, соответственно и не несут такого вреда на-

шему организму как люминесцентные. Но нельзя утверждать об абсолютной безопасности использования светодиодных ламп. В обоих аппаратах используется ультрафиолетовое излучение, которое может вызывать рак кожи – меланому. Главное отличие LED-лампы от UV-аппарата в том, что в первой установлены светоизлучающие диоды, а другая работает на люминесцентных лампах. У светодиодов длина волны составляет 350-400 нанометров, а у люминесцентных источников света – 375-410 нм. Согласно исследованиям ученых, опасность для здоровья человека имеют лучи, длина которых меньше 295 нанометров. Соответственно, излучения ни LED-лампы, ни UV-аппаратов опасности для здоровья человека не представляют. Это подтверждают и онкологи. Важно повторить, что эти выводы относятся к одноразовому применению таких приборов. Но может ли ультрафиолет вызвать рак в том случае, если мы ходим на маникюр каждые две недели?

Качественных исследований по этому вопросу не так много. Это связывают с тем, что обследование проходят взрослые, которые уже получили определенную лучевую нагрузку. Вычислить ее практически невозможно, поэтому полученные данные не будут репрезентативными. Американский дерматолог Джастина Клурк рассказала об исследовании, согласно которому при использовании лампы для гель-лака раз в две недели наш организм получает ту порцию ультрафиолета, которую может получить при пребывании на солнце в течение 17 секунд. Как мы видим, доля излучения крайне мала. Однако Клурк предупреждает, что часто такие исследования делают компании, которые связаны с продуктами для ухода за ногтями, что ставит под сомнение их объективность.

Существует полярно противоположное исследование. Некоторые специалисты отмечают, что риск возникновения меланомы существует. Они опираются на данные врачей, которые заявляли о большом количестве пациентов с раком кожи на руках, в том числе на тыльной стороне ладони, который был вызван именно излучением ультрафиолетовых ламп. Доктор Клурк ставит под сомнение и это исследование. Она отмечает, что согласно статистике, только у одного из тысячи людей, кто регулярно использовал аппараты для просушки гель-лака, была обнаружена плоскоклеточная карцинома – тип рака кожи. Кроме того, случаи возникновения рака были преимущественно выявлены у тех пациентов, которые имели генетическую предрасположенность. Воздействие лучей в их случае ускорило процесс развития болезни. Поэтому, если у вас – повышенные риски развития онкологических заболеваний, то таких процедуры стоит избегать или хотя бы минимизировать. Специалисты также не рекомендуют ис-

пользовать гелевое покрытие до 16 лет. Это обусловлено тем, что до этого возраста организм находится на стадии формирования и менее устойчив к внешним воздействиям. Поэтому, во избежание деформации цепей ДНК под воздействием ультрафиолета, от подобных процедур стоит отказаться.

Доктор Клурк отмечает действие накопительного эффекта и советует по возможности сократить частоту использования ламп с ультрафиолетовым излучением. Фонд рака кожи в США и Американская академия дерматологии рекомендуют клиентам применять солнцезащитный крем широкого спектра действия перед нанесением гель-лака.

Существует еще несколько способов, которые помогут предотвратить возникновение рака кожи под воздействием ультрафиолетового излучения:

- Выбирайте салоны, которые оснащены LED-лампами. Они не нагреваются при работе и процесс сушки покрытия в них проходит быстрее, чем в UV-лампах.
- За 20 минут до маникюра нанесите на руки солнцезащитный крем. Преимущество лучше отдавать водостойким продуктам. Нанести солнцезащитное средство можно и непосредственно перед маникюром.
- Используйте специальные перчатки для маникюра. Они открывают только сам ноготь и небольшую область вокруг него.

Как же распознать рак кожи? Обращайте внимание на внешний вид ногтя. Если на ногтевой пластине появилась темная полоска, стоит проконсультироваться со специалистом. Однако далеко не все внешние изменения ногтя являются тревожным сигналом. Если вы обнаружили белые точки или пятна, то обычно это является признаком нехватки кальция в организме или побочным действием приема некоторых лекарственных средств.

Следить за здоровьем кожи необходимо с ранних лет. Ведь меланома – тот вид онкологического заболевания, который возникает при воздействии внешних факторов, которые влияют на нас каждый день. Не находите длительное время на солнце и используйте солнцезащитные средства. Это не только снизит риск развития рака, но и сохранит вашу молодость.

ВСЯ ПРАВДА И МИФЫ О СОЛЯРИИ

В последние 50 лет загар стал модным аксессуаром. Если кожа имеет бронзовый оттенок, значит человек может позволить себе легкий и необременительный отдых. Не удивительно, что средства имитации загара оказались востребованы. Первые средства для автозагара появились еще в 50-х, а первые солярии – лет двадцать спустя.

В отличие от специальных кремов, солярии давали долгосрочный эффект, поэтому прочно вошли в обиход косметических салонов.

Но насколько безопасно находиться под лампами ради получения желаемого оттенка кожи?

ЗАГАР ПОЛЕЗЕН?

О пользе солнечных ванн было известно давно. В 1903 году Нильс Финзен получил Нобелевскую премию по медицине за свою световую терапию. Новый подход позволял предотвратить или лечить волчанку и рахит благодаря активному поступлению в организм витамина D. Этот витамин отвечает за иммунитет и строение сердечно-сосудистой системы. А если солнце件лезно, значит и загар безвреден.

Понадобилось 80 лет, чтобы развеять это заблуждение. Исследования показали, что загар вызывает ускоренное старение кожи, а при сочетании с другими факторами риска повышается шанс появления меланомы – злокачественной опухоли кожи.

Также выяснилось, что чрезмерное нахождение на солнце снижает фертильность у женщин и вызывает кратковременное бесплодие у мужчин. Более того, страсть к загару приводит к танорексии – зависимости от ультрафиолетовых лучей.

Так что быть на солнце действительно件лезно, но всегда важно соблюдать меру.

ЗНАЧИТ НУЖНО ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СОЛЯРИЯ?

Да, стоит. В силу особенностей организма наша кожа не имеет достаточных защитных механизмов от солнечных лучей, в отличие от темнокожих африканцев или индийцев.

Поклонники соляриев могут привести несколько аргументов в свою пользу. Например, перед отпуском на юге можно подготовить кожу небольшими сеансами в солярии. В этом случае риск получить сильный ожог в первые дни отдыха снижается. Данная процедура не освобождает вас

от необходимости пользоваться в отпуске средством с высоким фактором защиты SPF. И стоит ли рисковать здоровьем кожи ради фотографий в социальных сетях?

«Но ведь есть специальные средства, которые выдают перед процедурой?», – скажете вы. Да есть, но даже самое дорогое средство не может защитить кожу на 100%. Чаще всего в соляриях применяют средства, помогающие усилить загар.

Иногда солярий рекомендуют посещать с целью терапии повышенной жирности кожи и акне. Частично это правда, ведь излучение способствует тому, что высыпания подсыхают. Но если переборщить с дозировкой, то эффект будет противоположным. Кожа пересушится, и в ответ на это сальные железы активизируются, и секрета станет выделяться больше.

СОЛЯРИЙ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РАК КОЖИ?

Да, может.

Согласно данным ВОЗ, каждый год в результате воздействия на организм искусственных УФ-лучей в Австралии, Европе и США 10 000 человек заболевают меланомой, и 450 000 заболевают другими видами рака кожи. Более того, у двух из трех посетителей солярия до 50 лет как раз и была выявлена меланома. Ранее это заболевание встречалось у людей после 70!

Запомните, безопасных соляриев не бывает, и неважно какая у них конструкция – вертикальная или горизонтальная.

В КАКОЕ ВРЕМЯ МОЖНО БЕЗОПАСНО ЗАГОРАТЬ

Красивый ровный загар является мечтой каждой девушки. Помимо шоколадного оттенка кожи, солнечные ванны могут благоприятно сказаться и на вашем здоровье. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, при воздействии солнечных лучей в нашем организме активно вырабатывается витамин D, который способствует укреплению костных тканей, мускулатуры и улучшает обмен веществ. Однако во всем

нужно знать меру: длительное пребывание на пляже может вызвать не только солнечный удар, но и привести к возникновению рака кожи.

Загар – естественная реакция организма, которая возникает под воздействием ультрафиолета. Все дело в особом пигменте – меланине, который вырабатывают специфические клетки – меланоциты. Меланин отвечает не только за оттенок нашей кожи, но также за цвет глаз и волос. Именно при принятии солнечных ванн этот пигмент является для нас особенно важным, так как выполняет защитную функцию. Меланин предотвращает появление солнечных ожогов, и, чем больше пигмента вырабатывает организм, тем насыщеннее загар.

К сожалению, наш организм не всегда справляется с внешним воздействием, и солнечные ванны могут сыграть злую шутку с нашим здоровьем. Солнечный ожог – лишь малая часть тех последствий, которые может повлечь за собой частое нахождение под солнечными лучами. Ультрафиолет может вызвать злокачественную опухоль кожи – меланому. Сегодня рак кожи является одним из самых распространенных типов рака. Но это не значит, что от солнечных ванн стоит отказаться раз и навсегда. Необходимо соблюдать основные правила безопасного загара.

Если у вас есть маленькие дети, нужно помнить о том, что врачи крайне не рекомендуют находиться детям до шести месяцев под прямыми солнечными лучами. Специалисты объясняют это тем, что иммунная система ребенка формируется до трех лет, поэтому организм малыша крайне восприимчив к ультрафиолетовым лучам, и даже несколько минут под палящим солнцем могут привести к серьезным последствиям.

Относиться с осторожностью к загару нужно и молодым людям до 35 лет. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, именно эта возрастная категория наиболее подвержена воздействию ультрафиолета.

Важно следить за тем, в какое время вы загораете и сколько времени проводите на солнце. Когда солнце находится в зените, а это с 12 до 14 часов дня, на солнце можно находиться максимум 15 минут. Именно в это время ультрафиолетовые лучи представляют наибольшую опасность для нашего организма. Наиболее благоприятным временем для загара являются утренние часы: с 8 до 11 и в послеобеденное время с 16:00. Солнце в этот период менее активно, оно не причинит вреда коже, но не стоит забывать о солнцезащитных средствах.

С особым вниманием нужно относиться к родимым и пигментным пятнам. Именно эти участки нашего тела наиболее подвержены негативному влиянию солнечных лучей. При длительном воздействии ультрафиолета

невусы – именно так в медицинской терминологии называют родинки – могут перерасти в злокачественную опухоль. Если родимое или пигментное пятно меняет свой размер, форму и доставляет дискомфорт, перед выходом на пляж необходимо проконсультироваться с дерматологом или онкологом. Для защиты врачи рекомендуют использовать солнцезащитные средства с максимальным фактором защиты SPF 50+. Многие видят свое спасение именно в защитных кремах и маслах. Однако стоит помнить, что даже самый дорогой крем не сможет защитить наш организм на 100%.

Вопреки распространенному заблуждению смуглый оттенок кожи не исключает возможность заболеть раком кожи. Однако среди афроамериканцев это заболевание встречается реже. Согласно исследованию американских врачей, несмотря на то, что у белокожих пациентов меланома встречается чаще, процент выживаемости среди таких пациентов выше по сравнению с темнокожими. Ученые проанализировали данные реестра заболеваемости меланомой с 1992 года по 2009 годы и установили, что у темнокожих пациентов болезнь диагностировали на более поздних стадиях. Именно поэтому лечение в таких случаях оказывалось менее эффективным.

Подводя итоги, важно помнить, что загорать нужно с умом. Не забывать о защитных средствах, не проводить на солнце много времени, загорать в «безопасное» время и минимизировать воздействие на организм искусственных ультрафиолетовых лучей.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

Солнечные лучи дарят нам не только шоколадный оттенок кожи, но и могут провоцировать развитие онкологических заболеваний. Предотвратить эти неприятные последствия можно с помощью защитных кремов, лосьонов и спреев. Товаров на рынке множество, и порой выбрать подходящий очень сложно. Разбираемся, какое средство подойдет именно вам.

При выборе солнцезащитного крема в первую очередь стоит опираться на ваш тип кожи. Чем светлее кожа, тем более она подвержена солнечному воздействию, соответственно, вероятность получения ожога возрастает. Если ваша кожа имеет фарфоровый оттенок, то стоит обра-

тить внимание на защитные средства с маркировкой SPF 50+. Маркер SPF расшифровывается как Sun Protective Factor – дословно Фактор Защиты от Солнца. Если ваша кожа более смуглая, то подойдут крема с фактором защиты 20 и 30.

Помимо фактора защиты необходимо обратить внимание и на состав средства, которое вы приобретаете. Все солнцезащитные средства содержат фильтры, которые можно разделить на две категории:

Химические фильтры, которые улавливают ультрафиолетовое излучение. В составе кремов и спреев их можно встретить под следующими названиями: авобензол, мексорил, тинсорб, октинокат.

Физические фильтры, которые отражают солнечные лучи по принципу экрана. Это диоксид титана и оксид цинка.

Высокоэффективными являются продукты с совмещением двух видов фильтров.

Если обратиться к физике, то можно разделить УФ-лучи на три вида в зависимости от длины волны: короткие (УФ-С), средние (УФ-В) и длинные (УФ-А). С-лучи поглощает озоновый слой и они практически не доходят до поверхности Земли, в то время как А и В лучи представляют опасность для нашего здоровья. А-излучение (пометка UVA) действует незаметно, но проникает глубоко в кожу. Именно под влиянием этих лучей у нас появляются веснушки, пигментные пятна и морщины. В-лучи (UVB) являются более опасными. Ультрафиолет этого типа в больших количествах приводит к появлению ожогов и злокачественных новообразований.

Как солнце может вызывать рак? УФ-лучи типа В проникают в самую глубину дермы и активизируют биохимические процессы внутри клеток организма. В результате этих процессов происходит повреждение цепей ДНК, что и вызывает рак кожи. Именно поэтому, находясь под солнцем, так важно использовать солнцезащитные средства. Врачи отмечают, что если вы загораете на пляже, то после каждого захода в воду необходимо наносить солнцезащитное средство повторно. Важно помнить и об интенсивности ультрафиолетового излучения. Воздействие солнечных лучей становится более агрессивным в период с 12 до 16 часов дня. Агрессивность солнца растет и при приближении к экватору, а также в горах.

При выборе солнцезащитного средства перед нами встает вопрос, что приобрести: спрей, масло, крем, стик или молочко. В этом вопросе стоит опираться на тип вашей кожи. Обладательницам жирной или проблемной кожи больше подойдет солнцезащитное молочко. За счет более легкой текстуры, чем, например, у крема, этот продукт быстро впитывается и не

оставляет липкого слоя после нанесения. Если у вас – нормальная или сухая кожа, то стоит присмотреться к кремам. Они имеют достаточно насыщенную текстуру и будут не только защищать, но и питать кожу. Наиболее водостойким средством, по словам специалистов, являются масла. Но не забывайте обращать внимание на то, какое масло вы приобретаете. Помимо солнцезащитных масел также существуют масла для загара. Эти продукты не защитят вас от солнца, а наоборот будут притягивать ультрафиолетовые лучи. Любителям активного отдыха подойдет спрей: его удобно и быстро наносить. Не забудьте равномерно распределить средство по всему телу во избежании ожогов. Стик отличается своей компактностью. Как правило, у этих средств высокий фактор защиты и они больше подходят для защиты лица, родимых и пигментных пятен.

Несмотря на все риски, отправляясь на пляж, мы не всегда берем с собой солнцезащитные средства. Важно помнить о рекомендациях специалистов, так как средства защиты от солнца при правильном использовании действительно являются хорошей профилактикой рака кожи. Но даже средство с высоким фактором защиты не устраняет воздействия УФ-лучей, а лишь ослабляет их. Поэтому относитесь к загару с особой осторожностью даже при использовании специальных средств.

ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ГЕННЫЕ МУТАЦИИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАКОМ?

Причина появления опухоли — это генетические мутации, которые появляются в клетках, и последние начинают бесконтрольно делиться. «Неправильные» клетки образуют ткань опухоли, которая бывает доброкачественной и злокачественной. Доброкачественная опухоль, как правило, имеет капсулу и растет медленно. Злокачественное новообразование может не иметь четких границ, растет достаточно быстро и может распространять по всему организму свои дочерние клетки — метастазы.

ЧТО ТАКОЕ ГЕННАЯ МУТАЦИЯ

Почти каждая клетка нашего организма имеет гены, записанные в последовательности ДНК. Клетка использует гены, чтобы воспроизводить белок и другие вещества. Любая мутация изменяет части структуры ДНК, и эти преобразования бывают трех типов:

- замена нуклеотида;
- вставка нуклеотида;
- потеря нуклеотида.

Мутации могут передаваться по наследству или возникать в течение жизни под воздействием вредных факторов.

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ И СПОРАДИЧЕСКИЙ РАК

В большинстве случаев рак не передается по наследству, а развивается под влиянием окружающей среды случайно (спорадически). Возникновение онкологического заболевания можно объяснить случайными мутациями во время деления клеток, которые возникли, например, под чрезмерным воздействием ультрафиолетовых лучей.

Иногда мутация происходит в гене одного человека, а затем передается его потомкам. Если в семье раком болеют из поколения в поколение, говорят о наследственной форме рака. Дефекты гена можно диагностировать на молекулярном уровне, для этого существуют специальные молекулярно-генетические тесты. Если человек получил от своих родителей мутировавший ген, это не значит, что он заболеет раком, но риск развития онкологического заболевания у него значительно выше, чем у других людей.

Например, на сегодняшний день хорошо изучен риск развития рака молочной железы. ДНК-тестирование позволяет выявить предрасположенность к нему, определиться с мерами профилактики, а в дальнейшем, если рак появится, диагностировать его на ранних стадиях и выбрать наиболее эффективную тактику терапии.

ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ



ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ

ВЛИЯНИЕ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Иммунная система – главная защитная сила нашего организма. Она работает, как защитный механизм, благодаря множеству клеток, нацеленных на борьбу со всеми чужеродными агентами, проникающими в наш организм. Иммунитет подразделяется на врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет складывается в организме еще до рождения. Основную функцию выполняют макрофаги (с помощью фагоцитоза – поглощения – они уничтожают патогенные микроорганизмы), система комплемента (комплекс из нескольких белков, которые активируют другие факторы иммунитета и способны уничтожать бактерии с помощью растворения стенки бактериальной клетки), натуральные киллеры (клетки, способные уничтожать бактерии изнутри с помощью химических веществ) и лейкоциты. Связь между клетками осуществляется с помощью цитокинов – специальных химических соединений. Задача врожденного иммунитета – мгновенная реакция на внедрение патогенного микроорганизма.

В свою очередь приобретенный иммунитет возникает только при столкновении с чужеродным агентом, его идентификации и выработке специальных антител к определенным антигенам. Таким образом, при повторном столкновении с патогенным микроорганизмом происходит активация адаптивной иммунной системы. Здесь ведущими клетками являются Т-лимфоциты (киллеры, хелперы, супрессоры) и В-лимфоциты. Т-киллеры уничтожают организмы, Т-хелперы активируют В-лимфоциты, а В-лимфоциты способны к выработке антител, которые и помогают распознать патогенную флору.

Это общая схема строения иммунной системы. А теперь поговорим о самих бактериях и вирусах. Бактерии находятся везде. По своему уровню опасности для человека они подразделяются на патогенные, условно-патогенные и непатогенные. Если с первым и третьим типом все ясно, то что такое условно-патогенные бактерии? К условно-патогенным микроорганизмам относится Золотистый стафилококк. В норме он практически всегда находится на коже, в полости рта и носа человека. Наш иммунитет не дает ему распространиться до критического значения, которое бы позволило организму заболеть. Но как только иммунитет ослабевает – патогенные микроорганизмы начинают активно проявляться.

Но не все бактерии являются вредными. Например, в кишечнике находятся бифидобактерии, которые способствуют пищеварению, а лактобактерии во влагалище женщины поддерживают нормальную среду.

Если болезнь является длительной, то это сильно отражается на иммунитете, он истощается, но при этом образуется множество так называемых «клеток памяти». Они запоминают чужеродные микроорганизмы, которые уже попадали в организм, и при следующем их появлении реакция организма будет незамедлительной. Однако, в ряде случаев могут возникнуть аутоиммунные реакции – состояния, при которых защитные клетки начинают атаковать нормальные клетки собственного организма.

В отношении злокачественных опухолей действие иммунитета продолжает изучаться, но однозначно известно, что роль иммунной системы в развитии рака огромна. Ведь именно сбой в ее работе позволяет опухоли бесконтрольно расти. С «молчаливого согласия» иммунитета, который как бы не замечает происходящего, небольшое количество раковых клеток, которые всегда присутствуют в организме, начинают бесконтрольно делиться. Именно поэтому так важно поддерживать свой иммунитет: правильно питаться, не пренебрегать вакцинацией и принимать лекарственные препараты исключительно по назначению врача.

ИНФЕКЦИОННЫЕ АГЕНТЫ – ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ РАКОМ:

26% – всех случаев заболеваний в развивающихся странах

8% – всех случаев заболеваний в развитых странах

Инфекционные агенты, вызывающие рак:

- штамм вируса папилломы человека: рак шейки матки, полового члена, влагалища, ануса и ротоглотки
- вирус гепатита В и гепатита С: рак печени
- вирус Эпштейна-Барр: лимфома Беркитта
- *Helicobacter Pylori*: рак желудка.

Профилактика – активная профилактическая вакцинация против ВПЧ, гепатита В лицам из групп риска.

ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – КАНЦЕРОГЕНЫ



КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА

КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА

Канцерогены – вещества, имеющие свойство повреждать генетический код клеток, воздействие на организм которых способствует развитию злокачественных опухолей.

Историческая справка

В XVIII веке английский хирург Персиваль Потт провел исследование по поводу возникновения рака кожи у трубочистов, в результате которого пришел к выводу, что рак трубочистов – это профессиональное заболевание, возникающее вследствие продолжительного контакта с сажей. Так были выделены две главные причины образования онкологических заболеваний:

- постоянное повреждение тканей организма;
- длительное воздействие специфических веществ, которые получили название «канцерогены».

Источники канцерогенов

Природные канцерогены – их возникновение не зависит от человека, но они оказывают существенное влияние на развитие онкологических заболеваний. К ним относятся:

- геохимические источники (залежи горючих ископаемых, металлических руд);
- извержение вулканов;
- естественное радиоактивное излучение (солнечное, а также некоторые излучения химических элементов – например, радона).

Антропогенные канцерогены – зависят от деятельности человека, и так же, как и природные, влияют на развитие онкологических заболеваний. В их числе:

- загрязнения биосферы (человеком в природу искусственно введено около 10 млн различных веществ, влияние на организм изучено только у 837) – следы пестицидов обнаружены даже в Антарктиде;
- использование химического оружия;
- химические катастрофы.

ВИДЫ КАНЦЕРОГЕНОВ

Экзогенные канцерогены (находятся во внешней среде) – это табачный дым, выхлопные газы, токсины в пище, копченые и жареные продукты, асбест и др.

Эндогенные канцерогены (вещества, содержащиеся в организме и способные при определенных условиях провоцировать рост раковых клеток) – холестерин, эстроген, желчные кислоты, андрогены и т.д.

Усиливают действие канцерогенов механические факторы и высокая температура: рак легких развивается при курении, рак кожи лица нередко встречается у моряков (воздействие ветра, соленой воды и солнца), меланома кожи встречается при чрезмерном увлечении загаром на солнце.

Классификация канцерогенов (по данным МАИР – Международного агентства по изучению рака):

- Группа 1: канцерогенные для человека (по данным 2015 года в список вошли 116 наименований, некоторые из них: активное и пассивное курение, загар, алкоголь, изделия из бездымного табака, противозачаточные препараты, сажа, нитриты, минеральные

масла, продукция из обработанного мяса (сосиски, колбаса, мясные консервы и полуфабрикаты и др.).

- Группа 2А: весьма вероятно канцерогенные.
- Группа 2В: вероятно канцерогенные.
- Группа 3: не классифицируемые как канцерогенные.
- Группа 4: не канцерогенные.
- Бензапирен – один из самых вредных канцерогенов

По словам врачей-онкологов, появление онкологических заболеваний пищевода, желудка, кишечника и печени связано, в том числе, с химическим составом пищевых продуктов, их выращиванием, хранением, а также обработкой. Канцерогены могут попасть в организм человека даже с внутренней поверхности консервных банок, этикеток с нанесенной типографской краской. Кроме того, продукты могут быть опасными из-за неправильного хранения на складе или во время транспортировки, а кулинарная обработка увеличивает содержание вредных веществ в мясных изделиях. В копченостях, мясных и рыбных консервах, жареном мясе и при нагревании жиров образуется один из самых вредных канцерогенов — бензапирен.

Однако, главными источниками бензапирена, которые негативно воздействуют на человека, являются окружающий воздух, отопление (сжигание угля, древесины и др.), автотранспорт, асфальт, уголь, табачный дым. В организме человека может образовываться до 1 мкг бензапирена в сутки.

Всемирная организация здравоохранения допускает не более 0,36 мкг бензапирена с пищей в сутки.

Опасные продукты:

- мясо: содержание бензапирена после термической обработки может составлять до 4 мкг на 1 кг и до 5,5 мкг/кг — в жареной курице. В мясе, которое приготовлено на углях, до 62,6 мкг/кг;
- чай: в сухом виде содержится от 2,7 до 6,3 мкг/кг бензапирена;
- кофе: образование бензапирена происходит при сушке и обжарке какао-бобов, следовательно, он есть и в кофе;
- шоколад: от 0,07 до 0,63 мкг бензапирена на 1 кг;
- табак: каждая сигарета содержит около 0,05–0,09 мкг данного вредного вещества.

Согласно данным Всемирного противоракового союза, в настоящее время на фоне употребления вредных продуктов в списке онкологических заболеваний еще значатся рак поджелудочной железы, молочной и предстательной желез, матки, яичников и легких.

ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

КАК ЛЕГКО УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Недостаточная физическая активность – один из самых главных факторов развития гипертонии, сахарного диабета, заболеваний сердца, сосудов и онкологических образований.

ЧТО ГОВОРИТ СТАТИСТИКА:

- каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно физически активен,
- у более чем 80% подростков отмечен недостаточный уровень двигательной активности.

Многие из тех, кто мало двигается, жалуются на недостаток свободного времени: темп современной жизни не позволяет порой выделить даже 30 минут для занятий. В таком случае вам могут помочь наши советы.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- по возможности откажитесь от транспорта: ходите на работу и с работы пешком, если расстояние не позволяет – старайтесь выходить на 1-2 остановки раньше. Если вы передвигаетесь на личном автомобиле, паркуйтесь подальше от места назначения, чтобы пройти пешком,
- при ходьбе ускоряйте шаг (как будто опаздываете),
- вместо лифта или эскалатора пользуйтесь лестницей, для усиления эффекта можно подниматься через одну ступеньку,
- на работе в свободную минуту прогуляйтесь по коридору, сходите на обед пешком в кафе за несколько кварталов,
- вместо того, чтобы переписываться с коллегами через мессенджеры или в соцсетях, сходите к ним в другую часть офиса,
- находите как можно больше поводов вставать и куда-то идти: отнести или забрать документы, налить воды в стакан,
- при просмотре телевизора во время рекламной паузы возьмите за правило сделать пару упражнений или просто походить,
- разговаривая по телефону, старайтесь стоять или ходить,
- играйте в подвижные игры,
- займитесь домашней уборкой.

У большинства офисных сотрудников мышцы практически бездействуют, а монотонность работы вызывает усталость, головные боли и даже депрессию. Риски сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний повышаются в разы! Но есть прекрасный способ бороться с врагами хорошего настроения и здоровья — нужно лишь разбавить офисную рутину несложными нагрузками, а польза для вашего организма будет поистине колоссальной!

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Четверть населения Земли недостаточно физически активны, а это значит, что значительный процент людей являются потенциальными претендентами на получение диагноза рак. Именно поэтому так важно следить за своим состоянием и держать «форму», а для этого надо совмещать три вида физической нагрузки: обычную, аэробную и упражнения для развития силы и гибкости.

ПОВСЕДНЕВНАЯ НАГРУЗКА

К этой категории относят повседневные обычные действия человека: ходьба, мытье полов, подъемы по лестнице и т. п. Все, что требует работы мышц и легко выполнимо, считается легкой физической активностью. Кажется, что такие простые действия не несут большой пользы, но это не так, такая физическая нагрузка помогает держать в тонусе мышцы, сохранять нормальный вес, ведь во время уборки, хождения по лестнице сжигаются калории. Если Вы – сотрудник офиса и большую часть дня проводите перед компьютером, старайтесь больше ходить пешком, занимайтесь сильными видами спорта.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

К аэробным упражнениям относят:

- бег;
- танцы;
- катание на коньках и роликах;
- подъем на гору;
- езда на самокате и т. п.

Все эти занятия требуют гораздо больше усилий, чем простая нагрузка в виде ходьбы или домашней уборки. Они очень полезны, так как воздействуют крупные мышцы тела, укрепляют легкие и способствует насыщению кислородом тканей. Также упражнения благоприятно влияют на сердце, снижают артериальное давление.

Активные упражнения заставляют работать легкие и сердце в полную мощность. Поэтому, если человек никогда не занимался физкультурой, ему стоит начать с маленькой нагрузки и поэтапно ее увеличивать. После сорока лет, перед тем как выбрать комплекс упражнений, лучше сходить к врачу, чтобы он оценил состояние вашего здоровья и физические возможности и дал рекомендации по увеличению физической нагрузки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛЫ

Эластичность связок и мышц у молодых и пожилых людей различается. У последних мышцы менее эластичны, а вокруг сустава ткани становятся более плотными. Любая физическая активность в таком случае замедляет процессы потери эластичности мышц. Кроме того, упражнения предотвращают и замедляют развитие болезней суставов, которая часто сопровождается пожилых людей и людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

В старшем возрасте тренировки могут защитить от ранней потери мышечной массы, а также улучшить выносливость и повысить тонус мышц. Главное — это подбор индивидуальных упражнений и планирование сильных нагрузок, в противном случае, если переусердствовать, можно получить травму.

РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ДЕТИ, ПОДРОСТКИ

- Дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Ее можно распределить в течение дня – 2 раза в день по 30 минут.
- Не менее трех раз в неделю дети должны заниматься физической активностью высокой интенсивности (занятия в спортивных секциях).

ВЗРОСЛЫЕ

- Достаточный уровень физической активности для взрослых составляет 150 МИНУТ УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИНУТ ИНТЕНСИВНОЙ аэробной физической активности в неделю.
- Таким образом, чтобы поддерживать должный уровень физической активности, достаточно 30 минут умеренной нагрузки в день 5 раз в неделю.

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

- Пожилые люди с ограниченной подвижностью должны как минимум ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и рекомендаций врача.
- Пожилым и больным людям, имеющим какие-либо ограничения в связи с болезнями, необходимо ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЛЕЧАЩИМ ДОКТОРОМ, чтобы подобрать темп и объем физической активности с учетом их состояния здоровья.

РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ:

- снизить риск развития артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- снизить риск онкологических заболеваний (рака толстой кишки, рака молочной железы);
- укрепить костно-суставной аппарат, развить координацию движений и уменьшить риск падений и переломов;
- улучшить подвижность и амплитуду движений в суставах;
- не набирать вес;
- закаливать организм и снизить подверженность простудным заболеваниям;
- получать положительные эмоции.

Рекомендации

Ходьба в умеренном темпе 30 минут в день большинство дней в неделю.

Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие

Умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Интенсивная физическая активность – бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езде на велосипеде в гору.

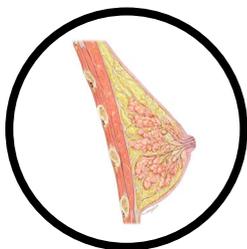
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Первичная. Направлена на выявление и устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на процесс возникновения злокачественной опухоли.

Вторичная. Направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса.

Третичная. Предупреждение рецидивов и метастазов у онкологических больных, а также новых случаев злокачественных опухолей у излеченных пациентов.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

По данным ВОЗ, рак молочной железы – один из самых распространенных. Из всего количества выявленных онкологических заболеваний доля рака молочной железы занимает 21%.

В настоящее время в диагностике используется несколько методов. Один из главных – маммография, ее рекомендуют проходить женщинам старше 40 лет, но в случае подозрения на рак проводится и для более молодых пациенток. Женщинам до 35 лет рекомендуют проходить УЗИ молочной железы.

Диагностика рака молочной железы на ранней стадии имеет принципиальное значение: абсолютное большинство пациенток, прошедших лечение от заболевания, установленного на ранней стадии, достигают ремиссии!

Обнаружить проблему вы можете сами, регулярно проводя самообследование. Исследование проводится методом пальпации (ощупывания) молочных желез, делать его нужно регулярно, отмечая любые изменения.

Особенно важной эта процедура становится для девушек и женщин, которые входят в группу риска:

- отягощенный онкологический семейный анамнез;
- нарушения гормонального фона;
- наличие доброкачественных образований;
- отсутствие беременностей;
- аборт;
- отказ от грудного вскармливания;
- раннее начало менструаций (до 12 лет) и поздняя менопауза (после 55 лет).

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

КОГДА ПРОВОДИТЬ? Самообследование надо проводить регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе – в любой день месяца.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ? На любые изменения груди, такие как: нагрубание молочных желез, покраснения, воспаления, стянутая или отекающая кожа, выделения из сосков.

1. Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков. Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.



2. Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих «лимонную корку».



3. В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой – правую)



4. Начните с верхней внешней четверти – ткань железы здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.



5. Сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами. Посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6. В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4). Пальпация в положении лежа – самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.



7. Прощупайте подмышечные и надключичные впадины. Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.



8. Тщательно осмотрите бюстгальтер. Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.



Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).

ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ГРУДИ:

- возраст старше 40 лет;
- отсутствие родов, грудного вскармливания, первые роды после 30 лет;
- аборты;
- рак молочной железы у кровных родственников;
- доброкачественные заболевания молочной железы;
- травмы молочной железы;
- раннее наступление менструации (до 12 лет);
- позднее наступление менопаузы (после 55 лет);
- ожирение;
- ионизирующее излучение;
- ухудшение экологической ситуации;
- низкая физическая активность;

- гинекологические заболевания, заболевания щитовидной железы и печени;
- хронический стресс.

СИМПТОМЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: в большинстве случаев в первую очередь распознается по безболезненному узловому образованию в молочной железе.

Также свидетельствовать о раке могут:

- изменение размеров и формы железы,
- втяжение кожи молочной железы ,
- отечность кожи,
- втяжение соска,
- экзема соска,
- кровянистые выделения из соска,
- плотный лимфатический узел в подмышечной области.

Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины! Самообследование молочных желез может спасти жизнь!

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА, ПЕРЕШАГНУВШАЯ 40-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, ДОЛЖНА РАЗ В ДВА ГОДА ПРОХОДИТЬ МАММОГРАФИЮ, А В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ НИМИ ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ

ВИДЫ РОДИНОК И ПРИНЦИПЫ ИХ САМОДИАГНОСТИКИ

Кожа – это орган человека, который выполняет множество функций, в том числе защитную роль и ряд биологических функций. Кожей покрыто все тело человека, и в зависимости от роста и веса, ее площадь составляет от 1,5 до 2 м², а вес от 4 до 6 % от массы человека.

Родинка или меланоцитарный невус – кожное новообразование, заполненное клетками (меланоцитами), способными образовывать пигмент меланин. Меланоциты, расположенные в нижнем пласту эпидермиса, могут вырабатывать пигмент меланин, точно такой же вырабатывается при загаре. Создание меланина происходит под влиянием естественных (солнечных) или искусственных ультрафиолетовых лучей (лучи, используемые в соляриях).

Виды родинок:

Структура и строение родинки определяются тем, какими типами клеток она образована. Наиболее распространенные невусы — это скопление пигментных клеток.

Сосудистые родинки появляются из-за активного размножения клеток эндотелия — внутренней поверхности стенок сосудов. Они проявля-

ются в виде изменения сосудистой структуры кожи. Такие невусы называют ангиоматозными.

Пигментные родинки возникают из-за переизбытка в клетках меланина. Они развиваются в течение 5-10 лет, хотя известны случаи появления в более позднем возрасте. Внешне невусы выглядят как пятна или образования повышенной плотности различной величины, формы, цвета. Консистенция не отличается от здоровой кожи или незначительно уплотнена.

Бородавчатыми невусами называют выпуклые родинки бурого или коричневого цвета, напоминающими внешне цветную капусту.

Невусы бывают разного цвета — серые, коричневые, голубые, черные.

По тому, как выглядят родинки, их делят на **плоские и выпуклые**. Эта классификация не точная, потому что некоторые невусы лишь слегка возвышаются над поверхностью, другие — фиксируются на ножке, третьи ощущаются только при пальпации.

Ряд родинок возвышаются над поверхностью тела. Они могут крепиться к коже с помощью длинной ножки или образовываться на основании из папилломы. Нередко на их поверхности прорастают волосы.

Плоские родинки относятся к наиболее часто встречающемуся типу. Они представляют собой образования синтезирующих меланин клеток, находящиеся на поверхности кожи, в дерме или между этими слоями.

Родимые пятна отличаются от других кожных образований тем, что появляются сразу при рождении.

Размеры родинок разнообразны: от мелких, величиной с булавочную головку, до обширных, занимающих обширную площадь.

Первичная самодиагностика родинок – ответственность каждого человека перед собой и своими близкими, ведь к врачу необходимо обращаться при условии появления первичных признаков онкологии или при наличии других факторов риска.

Чтобы вовремя распознать опасную родинку самостоятельно, нужно запомнить **алгоритм первичной диагностики**, который называется **АК-КОРД**. Это слово-аббревиатура, в которой каждая буква имеет свое значение – признак перерождения родинки:

А – асимметрия. Края родинки не одинаковые;

К – край. Он становится неровным, волнообразным;

К – кровоточивость. Из родинки без получения травмы вдруг начинает идти кровь;

О – окрас. Изменения цвета (появление крапинок более темного или более светлого цвета), обесцвечивание могут свидетельствовать о начале патологического процесса;

Р – размер. Разрастание родинки является тревожным сигналом;

Д – динамика. Изменения внешнего вида, появление корочек, изменение текстуры должны заставить обратиться к врачу.

Самостоятельную диагностику родинок по данной системе специалисты рекомендуют проводить до 10 раз в год. В основном изменения в состоянии и росте родинок могут происходить летом, когда воздействие солнечных лучей наиболее активно, и после него. При обнаружении любых изменений по одному из параметров, необходимо незамедлительно обращаться к врачу – онкологу для выявления причины.

Как правильно самостоятельно обследовать кожу

Мы подготовили для вас следующие рекомендации, чтобы сделать самостоятельный осмотр более быстрым и удобным. Лучше всего проводить осмотр после принятия душа или ванны. Вам понадобятся 2 зеркала – в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой. Такая комбинация зеркал позволит тщательно рассмотреть все участки тела. Также для осмотра головы понадобится расческа-гребень или фен – они позволят обнажить участки кожи под волосяным покровом. Осмотр обязательно нужно производить в хорошо освещенном помещении. При необходимости использовать небольшой фонарик.

1. Стоя перед большим зеркалом, осмотрите лицо: обратите внимание на губы, кожу возле ушей и глаз. С помощью использования фонарика проверьте полость рта, ноздри и ушные раковины. После этого осмотрите шею, плечи, грудь.



2. Возьмите второе зеркало и с его помощью осмотрите кожу за ушами, шею и верхнюю часть спины. Использование ручного зеркала и фена/гребня позволят осмотреть кожу головы. Если возникли трудности – попросите помочь близких.



3. Проверьте кожу в области живота и боков. Обязательно уделите внимание спине, поскольку именно эта часть тела является очень распространенной локализации



ей злокачественных новообразований. Осмотрите область гениталий и ягодиц.

4. Стоя перед зеркалом, поднимите руки и осмотрите их со всех сторон. Не забудьте про подмышки и кожу между пальцев.



5. Важно осмотреть ноги. Осмотр удобнее производить в положении сидя. Согните одну ногу и с помощью ручного зеркала проверьте все участки кожи, включая ступни и пальцы на ногах. Повторите с другой ногой.



РОДИНКА (НЕВУС) – это ограниченные пигментированные пятна или узелки, состоящие из скоплений меланоцитов (клеток, содержащих пигмент меланин) или невусных клеток.

МЕЛАНОМА – это злокачественная опухоль кожи, маскирующаяся под родинку. Меланома составляет около 10% от всех опухолей кожи.

При раннем выявлении меланомы показатель излечиваемости достигает 100%.

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ:

- наличие у человека эпизодов солнечных ожогов кожи
- присутствие на поверхности кожи большого количества пигментных пятен, особенно подвергающихся постоянному трению, травмированию, инсоляции (в том числе солярий)
- белая кожа, веснушки, светлые волосы и голубые глаза
- семейный анамнез по меланоме
- длительный прием гормональных средств
- постоянный контакт с канцерогенными химическими средствами
- особую группу риска в развитии меланомы составляют пациенты с семейным синдромом множественных пигментных пятен
- возраст (чаще у лиц моложе 30 лет)
- пол (мужчины чаще болеют меланомой, чем женщины)
- эпизод меланомы в прошлом.

Меланома может локализоваться на любом участке кожи

САМООБСЛЕДОВАНИЕ КОЖИ позволяет диагностировать меланому на ранних стадиях

ПРИЗНАКИ	РОДИНКА (НЕВУС)	МЕЛАНОМА
РАЗМЕР	 диаметр < 5 мм	 диаметр > 5 мм
АСИММЕТРИЯ		
ЦВЕТ	 однородный	 вкрапления различных цветов (особенно черного)
ГРАНИЦА	 ровная	 неровная или зазубренный край
ПОВЕРХНОСТЬ	 сохранение кожного покрова	 изъязвляется, кровотоцит, появляются узелки
ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ ВОКРУГ НЕВУСА	нет	 есть
СУБЪЕКТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ	нет	в области меланомы могут возникать жжение, зуд, боль

КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕЛАНОМЫ?

- Загорать без вреда для здоровья можно с утра – до 11 часов и после 16 часов дня с перерывами.
- Необходимо пользоваться защитным кремом – фильтром от ультрафиолетовых лучей солнца.
- Не пользоваться парфюмерией в жаркую погоду, так как можно получить ожог.
- Не допускать обезвоживания организма во время жары.
- Не спать во время загара.
- С осторожностью принимать в жару антибиотики и некоторые другие лекарственные препараты, так как они могут обладать фотосенсибилизирующим действием.
- Регулярно осматривать свою кожу на предмет изменения родинок.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Рак – это общее название для обширной группы онкологических заболеваний, при которых клетки тела начинают бесконтрольный рост и деление. Без лечения эти заболевания становятся смертельными.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ рака шейки матки:

- Вирус папилломы человека (ВПЧ).
Одним из основных факторов риска заболеть раком, является ВПЧ (вирус папилломы человека). Если в организме женщины присутствуют канцерогенные штаммы № 16 и 18 этого вируса, то они неизбежно приводят к изменению строения клеток. Помните, что регулярное обследование состояния шейки матки – кольпоскопия – позволяет определить наличие видоизмененных вирусом клеток прежде, чем они станут злокачественными.
- Раннее начало половых отношений (до 18 лет), в этом возрасте клетки шейки матки – незрелые и особенно подвержены воздействию повреждающих факторов.
- Ранняя беременность и ранние роды (до 18 лет), вызывающие изменения незрелых клеток.
- Беспорядочная половая жизнь.
- Аборты.



- Длительный прием гормональных контрацептивов.
- Наличие ЗППП (хламидиоз, трихомониаз и др.) .
- Наследственный фактор (близкие родственники имели рак шейки матки).
- Нарушение метаболизма эстрогенов с увеличением синтеза гидроксиэстрогена.
- Травмы шейки матки.

РАННИЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ рака шейки матки:

- Слабость, снижение веса
- Контактные кровянистые выделения из половых органов
- Болезненные ощущения во время полового контакта
- Тазовые боли, боли в спине, боли внизу живота
- Может протекать бессимптомно.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Своевременное выявление и лечение предраковых заболеваний (эрозия шейки матки и др.)
- Профилактика абортов
- Ограничение случайных сексуальных связей
- Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) – верность партнеру, использование презервативов и регулярные визиты к врачу
- Вакцинация против папилломовирусной инфекции
- Отказ от употребления табака
- Профилактический осмотр у гинеколога с обязательным взятием мазка на онкоцитологию
- Укрепление иммунитета (правильное питание, профилактика стрессов, физическая активность).

Для чего нужны регулярные профилактические осмотры? Регулярный осмотр у гинеколога позволяет застать возможный рак шейки матки на ранней стадии, возможно, еще на стадии предрака. Для того, чтобы свести риск заболевания раком шейки матки, достаточно одного профилактического осмотра в год, женщинам из группы риска – раз в полгода.

В группу риска входят:

- те, у кого ранее были обнаружены предраковые заболевания шейки матки;

- те, чьи близкие родственники (мать или родная сестра) имели рак шейки матки.

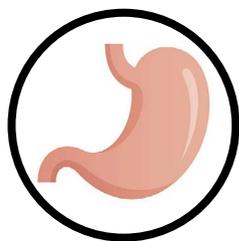
Вакцинопрофилактика

Лучшая защита от основной причины возникновения рака шейки матки – вируса папилломы человека – это прививка против ВПЧ в подростковом возрасте.

Прививка делается девочкам младше 15 лет (оптимально – в возрасте 9-13 лет до начала половой жизни). Двукратно вводят вакцину с интервалом 6 месяцев (интервал может быть увеличен до 12-15 месяцев). Если интервал между 1 и 2 дозой меньше 5 месяцев, то рекомендуется введение 3 дозы вакцины не позднее 6 месяцев от начала вакцинации.

Для девочек старше 15 лет рекомендовано трехкратное введение вакцины по схеме 0, 1-2, 6 месяцев.

Используйте возможность узнать вовремя о состоянии своего здоровья! Своевременное обращение к врачу – залог вашего здоровья!



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА

Если вы питаетесь нерегулярно и небрежно, вам может угрожать гастрит, язва желудка и другие болезни. А это уже группа риска!

Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные. Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе пять раз в день наряду с продуктами из зерна грубого помола – хлеба, зерновых хлопьев, макаронных изделий, риса и бобов. Красное мясо, особенно жирное или переработанное, следует ограничить в своем рационе. Исключите употребление алкогольных напитков

СИМПТОМЫ:

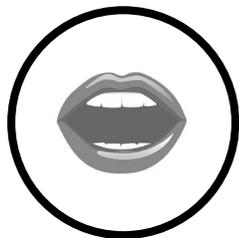
- отсутствие аппетита и необъяснимое похудание
- боль в области желудка
- неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка
- чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи
- изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву
- тошнота
- рвота с кровью или без нее

- увеличение размеров живота
- нарастающая бледность кожи.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ПИТАНИЕ.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих мало животных белков, свежей зелени и микроэлементов, но большое количество копченых продуктов, соленой рыбы и мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой.
- **ТАБАК.** Курение удваивает риск развития рака желудка.
- **РАННЕЕ ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ.**
Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы.
- **ПОЛ.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.
- **ПОЛИПЫ ЖЕЛУДКА.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.
- **СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ РАКА.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития этой опухоли.
- **БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ.** Специалисты связывают возможность возникновения рака желудка с особой инфекцией – хеликобактериозом, вызываемой бактерией *Helicobacter pylori*.

НА РАННИХ СТАДИЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ СИМПТОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ РЕДКО. ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ РАК ЖЕЛУДКА ТРУДНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ СВОЕВРЕМЕННО.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПОЛОСТИ РТА

Самые ранние признаки заболевания раком полости рта невозможно определить в домашних условиях, поэтому регулярные осмотры у стоматолога и терапевта приобретают особую важность. Стоматолог способен выявить первые симптомы рака полости рта. Однако помимо регулярных профилактических осмотров следует немедленно обратиться к стоматологу при появлении следующих симптомов:

СИМПТОМЫ:

- плоское белое или красное пятно, ранка, не вызывающие боли, которые беспричинно кровоточат;
- уплотнение или шероховатые участки, корки, эрозий на слизистой оболочке губ, ротовой полости;
- язва, не заживающая в течение 2-3 недель;
- постоянные боли в челюстно-лицевой области или ощущение инородного тела в задней части глотки.
- затруднения при глотании, жевании, речи или ограничения движения языка, челюсти;
- подвижность зубов, сопровождающаяся постоянными болями;
- неприятный гнилостный запах изо рта;
- нарушение чувствительности (онемение) в любых частях органов полости рта или шеи;
- плотные безболезненные лимфатические узлы в области шеи, увеличивающиеся в размере;

- отсутствие эффекта от проводимого ранее консервативного лечения;
- изменения общего состояния больного (слабость, потеря аппетита, массы тела).

Внешний осмотр челюстно-лицевой области включает оценку:

- симметрии лица, его конфигурацию,
- уровня развития подкожно-жирового слоя,
- состояния хрящевого отдела носа, ротовой и глазных щелей, симметричность носогубных складок и углов рта,
- цвета кожных покровов,
- пальпируя, отмечаем нетипичную рельефность кости (неровность, бугристость, вздутие),
- состояния мягких тканей лица (спаянность с кожей),
- движения мимических мышц, синхронность их функций с обеих сторон.

Профилактика рака полости рта

Не курите и не употребляйте спиртные напитки. Ухаживайте за полостью рта. Употребление табака – основная причина развития рака полости рта в 80-90% случаев.

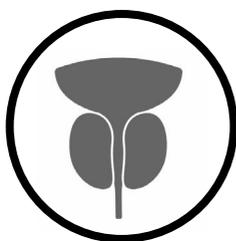
Здоровье полости рта подвергается риску с каждой выкуренной сигаретой.

Курение сигарет, трубки и сигар значительно повышает риск заболевания раком горла, полости рта и пищевода. Из-за того, что очень многие не знают или не замечают ранних признаков заболевания, рак часто поражает другие ткани организма еще до обнаружения.

Лучший метод профилактики – избегать курения сигарет и трубок, жевания и нюхания табака. Люди, прекращающие использование табака даже после долгих лет курения, намного уменьшают риск заболевания раком полости рта.

Постоянное злоупотребление спиртными напитками также повышает риск заболевания раком полости рта, а злоупотребление спиртным в сочетании с курением представляет чрезвычайно высокий фактор риска.

Основой профилактики злокачественных опухолей полости рта является раннее выявление и лечение предопухолевых заболеваний.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ВОЗРАСТ** является наиболее важным фактором.
- С возрастом увеличивается вероятность развития рака предстательной железы.
- **ПИТАНИЕ.** В ряде исследований было установлено, что риск развития заболевания повышается при употреблении большого количества животных жиров.
- **ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ.** Риск заболеть раком предстательной железы в 2-3 раза выше у мужчин, у ближайших родственников которых рак предстательной железы был выявлен в относительно молодом возрасте. Согласно оценкам специалистов, примерно 9% случаев рака предстательной железы обусловлено генетическими причинами.

В России до 60% больных раком предстательной железы обращаются к врачу **НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ** при наличии метастазов.

СИМПТОМЫ:

- затрудненное мочеиспускание,
- вялая струя,
- учащенное мочеиспускание,
- императивные (внезапные, непреодолимые) позывы к мочеиспусканию,

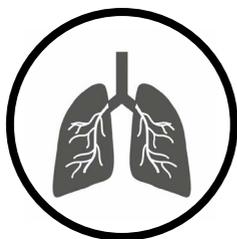
- возможны запоры, кровотечения, выделения слизи из прямой кишки.

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ:

- правильно питайтесь, достаточно отдыхайте;
- если вам более 50 лет – регулярно проходите профилактические медицинские осмотры, включая исследование крови на ПСА; ежегодно обращайтесь к урологу для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку;
- если диагноз поставлен и вам назначена терапия, регулярно принимайте препараты, все возникающие у вас вопросы обязательно обсуждайте с врачом;
- проходите все необходимые исследования и после проведенного лечения для выявления возможных осложнений или рецидивов.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ АНАЛИЗА КРОВИ НА ПСА?

- в течение 8 часов до сдачи анализа не допускается прием пищи, исключаются сок, чай, кофе, алкоголь;
- необходимо воздержаться от половых контактов в течение 5-7 дней до исследования;
- анализ желательно сдать до осмотра уролога или через 10-14 дней после него;
- после массажа простаты или пальцевого ректального обследования, цистоскопии или катетеризации мочевого пузыря, трансректального УЗИ и после любых других механических воздействий на простату до сдачи анализа крови на ПСА желательно выждать не менее 2-х недель, а после биопсии простаты — не менее месяца.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКОГО

Курение вызывает: 87% всех смертельных случаев от рака легких, 50-70% – от рака пищевода, глотки, ротовой полости, 30-40% – от рака мочевого пузыря и почек. Шансов заболеть раком легкого у курящих мужчин в 23 раза, а у курящих женщин – в 13 раз выше, чем у некурящих.

Рак легкого угрожает и курящим, и окружающим (пассивным курильщикам) – особенно детям и женщинам.

СИМПТОМЫ:

- общая слабость, утомляемость, снижение массы тела и аппетита,
- длительный сухой надсадный кашель,
- одышка, нарастающая по мере развития заболевания,
- часто повторяющиеся инфекции дыхательных путей (бронхиты, пневмонии),
- боль в грудной клетке различной интенсивности,
- мокрота с прожилками крови ржавого цвета или в виде «малинового» желе,
- появление хрипов в легких,
- лихорадка без явной причины,
- боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опущением века),
- потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения.

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

Ни в коем случае НЕ КУРИТЕ в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди. И вообще — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Решительно настройте себя на отказ от курения.

Вы – не раб привычки и сможете одолеть ее.

Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, друзьям, товарищам по учебе или работе. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.

Избавьтесь от всех предметов, связанных с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки). Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит вам проверить себя, насколько решительно вы настроены.

Используйте доступные вам формы физических нагрузок и упражнений для снятия напряжения.

Старайтесь особенно регулярно (не менее двух раз в день) чистить зубы. Обратите внимание: через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от табачной желтизны.

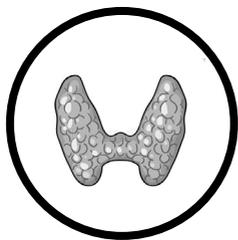
Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно побуждают вас закурить.

Периодически кладите что-нибудь в рот вместо сигареты: яблоко, семечки, карамель, жвачку, зубочистку или тому подобное.

Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.

Трудно? Не получается? Попробуйте снова.

Обратитесь к специалисту. Вот увидите: у вас все получится!



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

По данным ВОЗ, заболеваемость раком щитовидной железы за последние 20 лет увеличилась вдвое, главным образом, за счет лиц молодого и среднего возраста.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- в 80% случаях онкопатология развивается на фоне имеющегося зоба (зоб – это увеличение щитовидной железы), хронических воспалительных заболеваний в щитовидной железе,
- воспалительные или онкологические заболевания половой сферы и молочных желез,
- наследственная предрасположенность к заболеваниям желез внутренней секреции,
- воздействие ионизирующего излучения, особенно в детском или подростковом возрасте,
- заболевания, расценивающиеся, как предраковые: аденома щитовидной железы, многоузловой зоб и др.,
- изменения гормонального баланса в организме.

СИМПТОМЫ:

- наличие опухоли в области щитовидной железы,
- быстрый темп роста опухоли,
- изменение голоса,
- удушье,
- нарушение глотания,
- болевой синдром,
- повышение температуры, потеря веса, общая слабость, потливость.

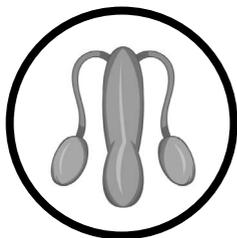
КРАЙНЕ ВАЖНО:

- своевременное лечение заболеваний щитовидной железы, наблюдение у эндокринолога даже после удачно проведенного лечения,
- своевременное и систематическое прохождение профилактических осмотров, особенно если вы относитесь к группе риска (страдаете другими заболеваниями щитовидной железы, проходили в прошлом частое облучение).

ЗАПОМНИТЕ! Симптоматика в начальных стадиях почти не выражена.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Прежде всего, необходимо поддерживать нормальный вес тела и придерживаться основ здорового питания.
- Диета, содержащая минимум жиров, максимум свежих фруктов и овощей, ограничение употребления сладостей – эти меры полезны не только при заболеваниях щитовидной железы.
- Восполнять дефицит йода (рекомендуется употребление йодированной соли, морской капусты, морепродуктов).
- Важно не злоупотреблять лучевыми методами диагностики и лечения, которые затрагивают область головы и шеи.
- Следует ограничить время пребывания у телевизора или монитора детям и подросткам.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

ПРИНЦИП САМООБСЛЕДОВАНИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Множество заболеваний мужских половых органов, включая злокачественные опухоли, можно выявить с помощью самодиагностики. Такая патология, как рак яичек, легко определяется при обычной пальпации, поэтому недооценивать этот вид диагностики не стоит. О вероятности заболевания стоит задуматься, если вы чувствуете тяжесть в яичке, одно из яичек больше другого по размеру, а также имеются боли внизу живота. Припухлость, наличие уплотнений и резкая боль тоже могут являться симптомами рака.

Обследование включает в себя два этапа: осмотр и пальпацию яичек и полового члена. Эти процедуры необходимо выполнять после горячего душа, который поможет расслабить мышцы. Проводить манипуляции следует перед зеркалом.

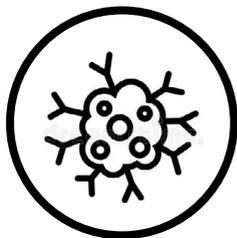
Для начала нужно визуально оценить состояние полового органа. Не забудьте оголить головку и тщательно осмотреть крайнюю плоть. Если вы заметили покраснения, царапины, пятна, то необходимо проконсультироваться со специалистом. Наиболее опасно изменение формы члена и его искривление. Оцените состояние крайней плоти. Такие патологии, как: фимоз и парафимоз встречаются достаточно часто и требуют вмешательства специалистов.

Тестикулярное обследование необходимо делать в положении лежа или сидя, в расслабленном положении. Все, что необходимо делать, несколькими пальцами медленно прощупывать каждое яичко на наличие образований. Смещать мошонку нужно медленно и плавно, только так возможно получить полную информацию. В норме прощупывается только придаток яичка, который напоминает тяж. В остальном, яички должны быть гладкие, без каких-либо образований и бугристостей. Не забывайте о визуальном осмотре. На мошонке не должно быть пятен, высыпаний, покраснений и необычных образований по типу прыщей.

Не стоит забывать о пальпации паховых лимфоузлов. Дело в том, что метастазы чаще всего можно обнаружить именно там, а также эта группа лимфоузлов очень чувствительна к воспалительным инфекционным заболеваниям половых органов.

Как часто необходимо проводить процедуру самообследования? Врачи советуют делать это раз в месяц. В группу риска попадают мужчины 20-35 лет. Чаще всего рак яичка поражает именно молодых мужчин. Помните, чем раньше выявляется рак, тем больше шансов выздороветь.

САМОДИАГНОСТИКА – это замечательный метод, но он никогда не заменит осмотр врача, который каждый мужчина должен обязательно проходить один раз в год. При обследовании также проводится диагностика рака простаты, который является еще одним распространенным видом рака.



ЗАБЛУЖДЕНИЯ О РАКЕ

СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ РАК?

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Стрессовые события, как правило, негативно сказываются на здоровье людей. Например, был проведен ряд исследований, которые подтвердили, что стресс влияет на иммунитет. Например, тестирование показало, что в период экзаменов у студентов снижены показатели иммунной системы: в организме становится меньше Т-клеток (хелперов) и NK-клеток (натуральных киллеров). Другое исследование продемонстрировало, что у людей, длительно страдающих депрессией, также снижен процент клеток иммунной защиты.

СВЯЗЬ СТРЕССА И РАКА

Длительный хронический стресс может косвенно послужить началом для «запуска» хронического заболевания. Однако прямой связи между онкологическими заболеваниями и стрессом не существует. Невозможно заболеть раком из-за того, что перенервничал на работе, поругался с супругом или расстроился по какому-либо поводу!

РАК – ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Многих людей интересует вопрос — могут ли сами раковые клетки выступать в качестве инфекционных агентов? Ответ на этот вопрос — нет, не могут.

ЧТО ТАКОЕ РАК

Деление нормальной клетки организма постоянно находится под жестким контролем: ей можно размножаться до тех пор, пока не образуется контакт с «соседями». Как только клетка сталкивается с себе подобными, деление останавливается. Клетки новообразований не подчиняются такому контролю, они могут делиться сколько угодно, постепенно выходя за рамки своей территории и нарушая работу органов и тканей. Такие клетки образуют опухоль, которая может оказаться доброкачественной или злокачественной. Доброкачественная опухоль растет медленно, имеет капсулу, четкие границы. Злокачественная опухоль растет намного быстрее и способна образовывать метастазы — дочерние клетки. Опасность метастазов в том, что они распространяются по системе кровеносных сосудов и лимфатической системе и могут образовывать новые очаги опухоли.

КАК ВОЗНИКАЕТ РАК

Процесс возникновения опухоли называют канцерогенезом, в ходе него геном человека накапливает изменения и провоцирует появление атипичных клеток. Внешние канцерогены, вызывающие этот процесс, могут быть физическими (ультрафиолетовые лучи), химическими (мышьяк, нитраты) и биологическими.

Еще одна из причин появления некоторых видов рака — вирусы. Человек может заразиться и стать носителем вируса, что впоследствии провоцирует развитие рака (например, некоторые виды вируса папилломы человека), но даже если организм человека заражен вирусом, это не гарантия того, что у него обязательно появится опухоль. Это объясняется тем, что в большинстве случаев рак возникает при совокупности нескольких факторов.

Другая причина, влияющая на развитие онкологического заболевания — наследственность. Иногда, в семье из поколения в поколение родственникам передается мутировавший ген. Наличие такого гена у человека повышает риски развития рака в десятки раз, поэтому такую форму называют наследственным опухолевым синдромом. Если в семье есть человек, или несколько родственников, которые имели или имеют онко-

логический диагноз, всем кровным родственникам следует регулярно проходить обследование.

Раковые клетки не передаются подобно контактными инфекциям по воздуху, воде или через предметы. Человек, который имеет опухоль, полностью безопасен для окружающих! С ним можно находиться в одном помещении, ему не нужны индивидуальные личные предметы (ложки, чашки, полотенца и т. п.).

Близким и друзьям человека, страдающего онкологическим заболеванием, не о чем беспокоиться при личных контактах, рак не является заразной болезнью.

ТРАВМА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РАК?

Считается, что травма может вызвать развитие онкологических заболеваний, но это не совсем так. В некоторых случаях длительное травмирование, действительно, может спровоцировать рак, например, в случае с родинками. Но в большинстве других ситуаций взаимосвязь рака и травмы — один из самых распространенных мифов.

ТРАВМА И МЕЛАНОМА?

При хронической травматизации родинки ее ткань постоянно регенерируется, а клетки вынуждены постоянно делиться. Этот процесс сопровождается многократным копированием генетической информации и, соответственно, большим числом возможных мутаций, которые могут привести к развитию рака кожи.

Человеку, который имеет родинку на «неудобном» месте и постоянно травмирует ее одеждой, бритвой, украшением, стоит обратиться за консультацией к врачу-дерматологу.

Повышенный риск развития меланомы есть у людей, которые имеют:

- большое количество родинок;
- светлый оттенок кожи;
- голубые глаза, светлые или рыжие волосы;
- в раннем детстве получили солнечный ожог.

Признаки того, что обычная родинка стала опасной:

- изменился цвет родинки — стала черной или, наоборот, слишком светлой;

- появились пятна, пигментация родинки стала неравномерной;
- началось шелушение;
- появился красный ореол вокруг родинки;
- родинка увеличилась в размере;
- появились трещины и кровоточивость.

Если вы обнаружили у себя какой-либо из этих признаков, рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу! Спешка объясняется тем, что меланома — серьезное заболевание, именно она является основной причиной смерти от рака кожи.

НОШЕНИЕ БЮСТГАЛЬТЕРА ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ РАКА?

Существует миф, что бюстгальтер имеет травмирующее воздействие на грудь и может спровоцировать развитие рака молочной железы у женщин, однако этот факт научно не доказан. Но несмотря на это, не следует злоупотреблять неудобным бельем, необходимо подбирать этот элемент одежды правильно, он не должен стеснять движения и сильно сдавливать грудь.

Кроме того, если говорить о связи травмы и онкологических заболеваний, можно сказать, что прямой связи между травмой и развитием рака не обнаружено.

БЫТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ РАК?

Страх перед невидимыми, но опасными излучениями преследует многих людей. Некоторые люди боятся радаров, телебашен, микроволновых печей и мобильных телефонов. Существует даже мнение, что электромагнитные излучения от различных устройств вызывают рак. Однако на сегодняшний день нет полноценной научной доказательной базы, подтверждающей эту теорию.

Факторы риска развития рака

Рак — это заболевание, при котором клетки организма начинают мутировать и бесконтрольно делиться. Это заболевание не имеет одной конкретной причины и появляется из-за совокупности негативных факторов (канцерогенов). С начала прошлого века многие канцерогенные факторы начали свое воздействие на человека, в том числе, загрязнение воздуха,

воды, земли химией и радиацией, нарушение питания, злоупотребление алкоголем и табаком — все это привело к росту заболеваемости раком.

К канцерогенным агентам относят:

Химические вещества. Например, в алкоголе содержится этанол, который повышает риск заболеть раком.

Физические воздействия. К этой категории относят рентгеновские и ультрафиолетовые лучи. В связи с этим, для профилактики рака кожи рекомендуется ограничивать пребывание на солнце.

Вирусы. Например, определенные штаммы вируса папилломы человека повышают риск заболеть раком шейки матки.

К факторам риска развития рака относят также наследственные мутации. Мутировавший ген может передаваться по наследству, провоцируя развитие опухоли у разных поколений семьи.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ И РАК

Вычлнить из всей совокупности роль слабого электромагнитного излучения от гаджетов и бытовых приборов практически невозможно. Поэтому канцерогенная опасность электромагнитных приборов научно не доказана. Но, даже в случае ее существования, вред небольшой по сравнению с другими негативными факторами среды обитания современного человека.

Доказано, что:

- телевизор или компьютерный монитор имеют уровень электрических и магнитных полей гораздо ниже установленного порога риска;
- микроволновые печи безопасны для здоровья;
- смартфоны не оказывают никаких пагубных воздействий на человека, если говорить об электромагнитном излучении.

Однако есть ситуации, в которых риск развития онкологического заболевания доказан — длительное нахождение рядом с ЛЭП или источниками излучений высокой интенсивности.

Таким образом, поводов не пользоваться микроволновой печью, компьютером и телефоном из-за будто бы опасных излучений, который вызывают рак, не существует.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОПАТОЛОГИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



ОНКОПОИСК

РЕГУЛЯРНО проходите данные обследования бесплатно в рамках профилактического осмотра, диспансеризации или обращайтесь самостоятельно!

1. ОСМОТР ЖЕНЩИН ФЕЛЬДШЕРОМ (АКУШЕРКОЙ) ИЛИ ВРАЧОМ – АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ, АНАЛИЗ НА ОНКОЦИТОЛОГИЮ (взятие мазка с шейки матки и цитологическое исследование мазка с шейки матки) женщинам с 18 лет и старше 1 раз в год (для жителей Кировской области)

Что выявляет?

- наличие или отсутствие патологических изменений клеток слизистого эпителия,
- оценку состояния слизистой оболочки шейки матки,
- выявление воспалительного процесса,
- своевременное обнаружение предопухолевых или опухолевых заболеваний.

2. МАММОГРАФИЯ – скрининговое рентгенологическое исследование женщинам 40-75 лет 1 раз в 2 года

Что выявляет?

– позволяет на ранних этапах обнаружить патологию молочных желез, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

3. АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ

всем с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, всем с 65 до 75 лет – ежегодно

Что выявляет?

– позволяет на ранних этапах обнаружить патологию ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСА (ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА В КРОВИ) **мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет**

Что выявляет?

– повышение уровня ПСА может являться одним из признаков онкологического заболевания предстательной железы.

5. ФГДС (ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ)

всем в возрасте 45 лет

Что выявляет?

– позволяет на ранних этапах обнаружить патологию ЖКТ (пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки), в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

6. ФЛГ легких (ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ)

всем с 18 лет 1 раз в 2 года

Что выявляет?

- туберкулез
- патологию легких, скелета грудной клетки, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

7. ПРИЕМ (ОСМОТР), в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья, врачом-терапевтом врачебной амбулатории или фельдшером.

ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НА РАННЕЙ СТАДИИ, В ХОДЕ ЛЕЧЕНИЯ ДОСТИГАЕТСЯ ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТА ИЛИ РЕМИССИЯ НА ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ.

ГРУППЫ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА по степени повышения риска

1. Практически здоровые лица любого возраста с отягощенной онкологической наследственностью и люди старше 45 лет.
2. Практически здоровые лица, подвергавшиеся или подвергающиеся воздействию канцерогенных факторов (курильщики, лица, контактирующие с профессиональными и бытовыми канцерогенными факторами, перенесшие ионизирующее облучение, носители онкогенных вирусов).
3. Люди, страдающие хроническими заболеваниями и нарушениями, повышающими онкологический риск (ожирение, угнетение иммунитета, атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, ХОБЛ и др.).
4. Больные с облигатными и факультативными предраковыми заболеваниями.
5. Онкологические больные, прошедшие радикальное лечение по поводу ЗНО.

Итак, чтобы значительно снизить риск развития рака, соблюдайте несколько рекомендаций:

- откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем,
 - будьте стройным в течение всей жизни,
 - регулярно двигайтесь,
 - обогатите рацион растительной пищей, ограничьте употребление красного мяса, откажитесь от жирной, острой и копченой пищи,
 - регулярно проходите диспансеризацию, включающую скрининговые мероприятия на выявление рака кишечника (мужчины и женщины), рака груди (женщины), рака шейки матки (женщины),
 - позаботьтесь о том, чтобы Ваши дети прошли вакцинацию против гепатита В, вируса папилломы человека (для девочек).
- Будьте здоровы!

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое рак	3
Что такое опухоль?	4
Почему возникает рак?	5
Как можно предотвратить рак?.....	6
Что вызывает рак?.....	8
Детские онкологические заболевания	9
Основные причины, формирующие онкозаболевания	10
Фактор риска онкозаболеваний – курение	12
Преимущества отказа от курения в долгосрочной перспективе	12
«Безопасное» курение – миф XXI века?.....	14
Пассивное курение	16
Фактор риска онкозаболеваний – алкоголь	20
Алкоголь и рак: есть ли взаимосвязь.....	20
Отказ от алкоголя.....	20
Влияние алкоголя на организм человека	22
Фактор риска онкозаболеваний – нерациональное питание	24
Основные принципы правильного питания	24
Шесть принципов противораковой диеты	28
Фактор риска онкозаболеваний – ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация	31
Гель-лак и рак кожи: может ли УФ-лампа нанести вред	31
Вся правда и мифы о солярии	34
В какое время можно безопасно загорать	35
Фактор риска онкозаболеваний – наследственность	40
Генные мутации: что это такое и как они влияют на заболеваемость раком	40
Фактор риска онкозаболеваний – вирусные инфекции	42
Влияние вирусов и бактерий на иммунную систему.....	42
Вирусы и бактерии	42

Фактор риска онкозаболеваний – канцерогены.....	45
Фактор риска онкозаболеваний – малоподвижный образ жизни.....	48
Как легко увеличить свою физическую активность	48
Физическая активность	48
Виды физической активности	49
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ.....	53
Профилактика рака молочной железы	54
Профилактика рака кожи	58
Профилактика рака шейки матки.....	64
Профилактика рака желудка.....	67
Профилактика рака полости рта.....	69
Профилактика рака предстательной железы	71
Профилактика рака легкого.....	73
Профилактика рака щитовидной железы.....	75
Профилактика рака мужских половых органов.....	77
Заблуждения о раке	79
Стресс вызывает рак?	79
Рак – заразное заболевание?	80
Травма может вызвать рак?.....	81
Бытовое излучение вызывает рак?	82
Выявление онкопатологии при прохождении диспансеризации.....	84
Онкопоиск.....	84

Подготовлено с использованием материалов сайтов <https://onco-life.ru>;
<http://prof.medkirov.ru>; <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-onkologicheskikh-zabolevanij/>

