

День борьбы с раком



4 февраля в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака. Сегодня рак вполне возможно победить, если своевременно обратиться к врачу. Остановить летальность этой болезни можно только совместными усилиями.

Что такое рак

Рак — условное наименование, объединяющее свыше сотни различных заболеваний. Их объединяет общий признак — развитие патологически измененных клеток. Они быстро разрастаются до злокачественных новообразований, захватывают соседние органы, нарушая их работу. Подобный аномальный процесс называется метастазированием. Именно он выступает причиной летального исхода при данной патологии.

Развиться заболевание может в любой части организма из здоровых клеток. Происходит это под влиянием некоторых провоцирующих факторов.

Основными причинами озлокачествления тканей признаны:

- генетическая предрасположенность;
- воздействие канцерогенных химических соединений;
- курение;
- неправильное питание;
- ультрафиолетовое или ионизирующее излучение;
- вирусные, инфекционные, паразитарные заболевания;
- недостаточная двигательная активность.

По данным статистики, у мужчин чаще встречается рак простаты, бронхо-легочной системы. У женщин — опухоли шейки матки и рак груди.

Дети в большинстве случаев страдают от злокачественных болезней системы кроветворения. В раннем возрасте нередки случаи формирования сарком – опухолей опорных тканей, мягких либо костных.

По мере старения организма вероятность развития заболевания увеличивается, поскольку организм накапливает вещества-провокаторы, возникают хронические болезни, снижается степень сопротивляемости иммунной системы. Экологические проблемы ухудшают ситуацию.

Проблемы онкологии в России и мире

В последние несколько десятилетий ученые онкологи говорят о всемирной эпидемии рака. Смертность от злокачественных новообразований растет во всех странах. В России и государствах Европы она занимает второе место по летальности, после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ежегодно в мире диагностируется более 14 миллионов новых случаев онкопатологий, на территории РФ этот показатель достигает 600 тысяч. Сегодня в нашей стране зарегистрировано более 3,6 миллионов онкологических больных — это 2,5% населения России.

Решить проблему возможно только при помощи государственных стратегий по профилактированию и ранней диагностике изменений. По мнению экспертов Международного союза

борьбы против рака, системный подход поможет сохранить до 3,7 миллионов жизней ежегодно. Специалисты Всемирной организации здравоохранения приводят данные, согласно которым возможно предотвратить более трети случаев онкозаболеваний, еще такое же количество болезней можно вылечить при своевременном выявлении и грамотной терапии.

Как защитить себя от рака

Первое, что нужно знать об онкологии каждому — это то, что главной защитой от рака является иммунная система человека. Чем выше иммунитет, тем меньше риск озлокачествления клеток. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни.

Питание

По данным онкологов, первое место среди факторов, провоцирующих рак занимает несбалансированное питание. Установлена связь между ожирением и формированием злокачественных новообразований в органах желудочно-кишечного тракта, матке, груди, почках.

Избежать негативных последствий помогает регулярное употребление витаминов, растительной клетчатки, веществ, обладающих антиканцерогенными свойствами.

Отказаться следует от копченостей, фаст-фуда, содержащего трансжиры, продуктов с нитритами, «газировок».

Важно свести к минимуму употребление алкоголя. Он провоцирует рак печени, гортани, пищевода, органов ЖКТ, ротовой полости. Риск возрастает пропорционально количеству регулярно употребляемых спиртосодержащих напитков.

Отказ от курения

На втором месте провокаторов рака находится курение (причем, как активное, так и пассивное). Конечно, основное количество канцерогенов попадает в организм самого курильщика, но некоторые вредные вещества в воздухе, выделяемом из кончика подожженной сигареты, содержатся в большей концентрации.

Таким образом, регулярное вдыхание табачного дыма провоцирует рак легких не только у самого курильщика, но и окружающих его людей. Исследования показали, что у некурящих, постоянно находящихся в прокуренных помещениях, изменяется состав крови.

Внимание: в России пассивному курению подвергаются 80% взрослых и 89% подростков младше 15 лет.

Вред организму, помимо курения традиционных сигарет, наносит использование любых приспособлений доставки никотина в легкие. Среди них популярны сегодня кальяны, электронные сигареты, вейп и прочие.

Дополнительные меры профилактики

Снизить риск развития онкозаболеваний помогает корректировка образа жизни. Чтобы повысить противоопухолевую оборону организма, нужно:

- сократить время нахождения на солнце, не злоупотреблять посещением солярия. Ультрафиолет негативно влияет на кожные покровы человека, понижают их защитные функции. На улице в жаркое время года желательно использовать солнцезащитные косметические средства, очки, одежду;
- не принимать гормоносодержащие препараты без назначения врача;
- спать минимум 7 часов ежедневно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет;

- не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека. Эти заболевания признаны провокаторами рака печени и шейки матки соответственно;
- кормить ребенка грудью — такое вскармливание снижает риск формирования опухоли груди;
- для поддержания веса в норме нужно сохранять физическую активность. Уделять умеренным тренировкам следует минимум 30 минут каждый день.

Важную роль в профилактике рака играет ранняя диагностика. Людям старше 50 лет нужно ежегодно обследоваться у онколога. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога, маммолога, мужчинам – проктолога, гастроэнтеролога. Подобный подход позволит вовремя заметить предраковые состояния, приступить к терапии заболевания.

ГБУЗ НО «Навашинская ЦРБ»