

Профилактика онкологических заболеваний или как жить без страха

Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим (опухолевым) заболеванием. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний.



Профилактика онкозаболеваний

Онкопрофилактика - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний.

Бросайте курить

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

«Курение — доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, — говорит главный специалист-уролог Минздравсоцразвития России Дмитрий Пушкарь, — оно влияет на слизистую мочевых путей».

На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин — он увеличивает вероятность развития рака груди. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты — пластырей или жвачки.

Сигареты без табака и никотина тоже дают канцерогенный эффект. Воздействие их дыма приводит к двойным разрывам цепочки ДНК — как при курении табака.

Откажитесь от алкоголя

Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.

Если не пить спиртное и в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз – а ведь они способны переродиться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.

Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

Откажитесь от сладкого и копченого

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

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

Поддерживайте нормальный вес

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. А шансы заболеть раком в груди — в 4–6 раз.

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.

Ешьте овощи и фрукты

В них содержатся натуральная защита от рака — [биофлавоноиды](#). К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Правильно загорайте

Не выходите на пляж после 11–00 и до 16–00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи — меланомы — у светлокожих людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент.

Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.

Регулярно посещайте врача

Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 процентов.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование — быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же

возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли — самого распространенного вида рака у мужчин.

Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить.

Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу — и у рака останется совсем мало шансов.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.