

Автор: Врач-онколог Т.Негрей



Рак – это обозначение весьма разнообразных процессов. Главный внешний отличительный признак рака – наличие опухоли. Но опухоли могут быть злокачественными и доброкачественными. Кроме того опухоли делятся по происхождению. Опухоли, возникающие из покровных тканей (кожа, слизистая оболочка), называют раками, из соединительной ткани (кости, связки) – саркомами.

Доброкачественные опухоли не распространяются в организме и не доставляют человеку беспокойства (за исключением опухолей головного мозга, которые могут иметь трагические последствия).

Злокачественные опухоли являются причиной смертельных исходов. Причиной возникновения злокачественных опухолей является совокупность факторов. Эти факторы могут воздействовать на организм извне – экзогенные (факторы внешней среды, образ жизни), так изнутри – эндогенные (генетические, гормональные). Причиной 90-95% случаев рака являются экзогенные факторы. Так, курение является причиной злокачественных новообразований в 30% случаев, особенности питания – в 35%, инфекционные агенты – в 10%, профессиональные канцерогены и ионизирующее излучение – в 10%, ультрафиолетовое облучение – в 2-3%, злоупотребление алкоголем – 2-3%, загрязнение воздуха – 1-2%, низкая физическая активность – 4-5%.

Зная факторы риска возникновения злокачественных новообразований, можно предотвратить их воздействие на организм, и следовательно снизить риск заболеть раком.

Что делать чтобы не заболеть раком

- **правильно питаться.** Да здравствуют овощи и фрукты! Суточное потребление овощей и фруктов должно составлять не менее 400 г. Употребление красного мяса, жирных продуктов должно быть ограниченным. Мясо и рыбу нужно готовить при невысокой температуре. Для снижения количества нитратов и нитритов, которые поступают с пищей и являются канцерогенами, необходимо сократить употребление копченых и консервированных продуктов. Использовать воду для питья и приготовления пищи только дочищенную с помощью бытовых фильтров. Овощи и фрукты необходимо хранить в холодильнике в закрытых емкостях при низких температурах для предотвращения размножения микроорганизмов, в результате чего повышается уровень нитритов. Перед приготовлением овощи необходимо тщательно мыть и чистить, это снижает содержание нитритов на 10-15%. Больше ешьте фруктов и ягод богатых витамином С. Он предотвращает образование в организме канцерогенов.

- **не курите.** Если курите остановитесь. В случае прекращения курения риск возникновения рака резко снижается. Положительный эффект от этого становится очевидным в течение 5 лет.

- **ограничьте употребление спиртных напитков.**

- если у Вас есть хронические инфекционные заболевания их необходимо лечить. Известно, что причиной возникновения рака желудка является геликобактер пилори. Поэтому профилактикой рака желудка является лечение хронического гастрита, ассоциированного с геликобактер пилори, с применением антибактериальных препаратов.

- **необходимо лечение предопухолевых заболеваний** – полипы, хронические гастриты, колиты. Любые сомнения в своем самочувствии, появление новых, даже незначительных жалоб должны быть поводом для обращения к врачу и проведения специального обследования.

- **будьте подвижными и активными**, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.

- **необходимо избегать длительного влияния на организм любых вредных,**

неестественных воздействий. В связи с этим необходимо проводить строгий контроль профессиональных вредных факторов.

Соблюдая эти несложные рекомендации в большинстве случаев можно предотвратить такую коварную и опасную болезнь «рак».