

Профилактика онкологических заболеваний

Причиной 90% онкологических заболеваний являются:

- ❖ Канцерогенные факторы окружающей среды: инфекционные агенты, профессиональные канцерогены, ионизирующее, ультрафиолетовое и электромагнитное излучение, загрязнение воздуха и воды.
- ❖ Особенности образа жизни: неправильное питание, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, репродуктивные факторы.

Что делать, чтобы прожить без онкологических заболеваний?

- В первую очередь избавиться от вредных привычек, таких как курение, чрезмерное употребление алкоголя, переедание, гиподинамия.
- Жить здоровой и полноценной жизнью. Знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.
- Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Регулярно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.
- Строго выполнять все рекомендации врачей по обследованию и лечению заболеваний, в первую очередь тех, которые могут быть предопухолевыми.
- Не забивать себе голову излишним беспокойством по поводу возможного заболевания раком.

Профилактика онкозаболеваний проста, безопасна и эффективна. Это комплекс мероприятий, направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний, в основе которого – здоровый образ жизни.

Поддерживайте нормальную массу тела. Избыток жира приводит к изменению гормонального фона в организме и повышению риска гормонозависимых опухолей: рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

Основные принципы противораковой диеты:

1. Уменьшение потребления жира.
2. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.
3. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
4. Употребление продуктов, содержащих в большом количестве антиоксиданты (витамины С и Е, бета-каротин, селен и ликопин), которые оказывают защитное влияние на все клетки и ткани организма.
5. Ограничение потребления алкоголя. Допустимо потребление 200-300 мл слабоалкогольных напитков не чаще 2-3 раз в месяц.
6. Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи (колбасных изделий).
7. Уменьшение потребления красного мяса (говядина, свинина, баранина). Предпочтительнее курица, индейка, кролик. Включите в свой рацион рыбу.
8. Воздержание от употребления высококалорийных продуктов, напитков, содержащих сахар, «быстрой еды» («фаст-фуд»).

Не курите и не позволяйте курить в Вашем присутствии, особенно в присутствии детей! При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует

развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Из 10 человек, страдающих раком легких, девять – курильщики.

Сделайте нормой ежедневную активную физическую нагрузку(быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут.

Научитесь справляться со стрессами, депрессией. Необходимо настраивать себя на позитивное восприятие мира.

Сделайте по назначению врача некоторые виды вакцинации, например, прививка от вируса папилломы человека, вирусного гепатита В, защищающие организм от потенциально канцерогенных инфекций.

Осторожно обращайтесь с излучением! Большая роль в развитии рака принадлежит ультрафиолетовому облучению, а также неионизирующим электромагнитным излучениям радио- и микроволнового диапазона, которые нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний.

Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, приём солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

Риск возникновения злокачественных новообразований кожи можно снизить, если выполнять простейшие профилактические приемы:

1. Защищать открытые участки кожи, подвергающиеся воздействию солнечной радиации, особенно пожилым людям и людям со светлой кожей.
2. Пользоваться солнцезащитными кремами.
3. Пользоваться питательными кремами людям с дистрофическими изменениями кожи (например, со старческим кератозом).
4. Не допускать наличия на коже хронических язв, свищей, опрелостей.
5. Предохранять шрамы, рубцы, родинки и родимые пятна от частых механических травм.
6. Удалять родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже только в специализированных лечебных учреждениях.

Остановить рак на ранних стадиях!

Посещение медицинского учреждения 1 раз в год или 1 раз в 3 года позволяет выявить факторы риска развития заболеваний, провести медицинскую коррекцию образа жизни, дают возможность обнаружить предопухолевые состояния или ранние стадии онкологических заболеваний.

Симптомы, с которыми нужно незамедлительно обращаться к врачу:

- Резкая потеря веса (похудение более чем на пять килограмм за короткое время).
- Высокая температура тела или длительное лихорадочное состояние.
- Слабость и утомляемость, потеря интереса к жизни, депрессивное состояние.
- Частые инфекционные заболевания.
- Изменение цвета и качества кожного покрова
- Расстройства стула, нарушение работы мочевого пузыря.
- Кровотечения или необычные выделения.
- Расстройства процесса пищеварения и трудности с глотанием
- Долго не проходящие раны и язвы.
- Небольшие уплотнения в различных частях тела, которые прощупываются сквозь кожу.
- Появление новых родинок или бородавок, изменения их цвета и формы.
- Охриплость голоса, сильный длительный кашель.
- Изменения кожи (гиперпигментация, желтуха, очаговое покраснение, крапивница).

Помните!

Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, - это излечимое заболевание.

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» www.yagostp.ru