

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ПРОФИЛАКТИКА
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК? И ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

- Чёткой системы профилактики для большинства онкологических заболеваний до сих пор не разработано, так как до конца не изученными остаются сами причины и пусковые механизмы развития заболевания. Но доказано, что в качестве основного этиологического фактора при некоторых формах болезни рассматривают воздействие определённых канцерогенов, наследственных заболеваний, вирусные болезни, вредные привычки и т.д

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ

- **Первичная профилактика рака**
- **Вторичная профилактика рака**
- **Третичная профилактика рака**



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- К этой группе профилактических мер относятся меры, направленные на изменение образа жизни, изменение рациона, устранение факторов риска развития онкозаболеваний. Разберем более подробно каждый из факторов.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА



К УВЕЛИЧЕНИЮ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРИВОДЯТ:

- **Ожирение.** Опухоли женской половой системы (рак матки, молочной железы) чаще встречается у женщин с избыточной массой тела. Поэтому профилактика рака молочной железы начинается с нормализации веса.
- **Чрезмерное потребление жира,** особенно подвергшегося термической обработке. Общее количество съедаемого за сутки жира не должно превышать 60 грамм.
- **Употребление вредных продуктов** – копченостей, жареных продуктов. Злоупотребление ими повышает риск возникновения рака толстого кишечника.
- **Употребление колбасных изделий** – при их изготовлении применяют нитриты, используемые в качестве красителя. Нитриты придают продуктам красивый розовый цвет, но они являются и слабым канцерогеном. Никто не заставляет отказаться от колбас и сосисок полностью, но питаться исключительно ими – может быть опасно для здоровья.

СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ ПОМОГУТ:

- Овощи и фрукты – в них в большом количестве содержатся витамины и микроэлементы, способствующие нормальному функционированию клеток организма и препятствующие их трансформации в раковые.
- Клетчатка. Это не перевариваемый в организме человека элемент пищи (содержится в большом количестве в овощах, злаках, фруктах). Тем не менее, клетчатка имеет огромное влияние на пищеварительный процесс и снижает вероятность возникновения рака толстого кишечника.

Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

Зеленый чай
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

Помидоры

Вареные, лучше с оливковым маслом.

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники от онкологии

Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ЕЩЁ ОДИН МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

- **Табакокурение** является самым явным предотвратимым фактором риска рака легких, а также рака гортани, губ и языка. У хронических курильщиков в разы повышается риск возникновения рака другой локализации: желудка, матки, поджелудочной железы. Риск повышает не только активное курение, но и пассивное – в выдыхаемом курильщиками дыме содержание канцерогенов лишь незначительно меньше.
- **Отсутствие физической активности** ведет к ожирению, а о последствиях его сказано выше. Занятия спортом не только способствуют снижению веса, но и повышают общий тонус организма и тонус иммунной системы. Иммунная система борется с раковой трансформацией клеток, поэтому ее состояние важно в плане профилактики онкологии
- **Злоупотребление алкоголем** ведет к метаболическим нарушениям в организме, снижает общую резистентность (устойчивость), что в значительной мере повышает риск онкологии.

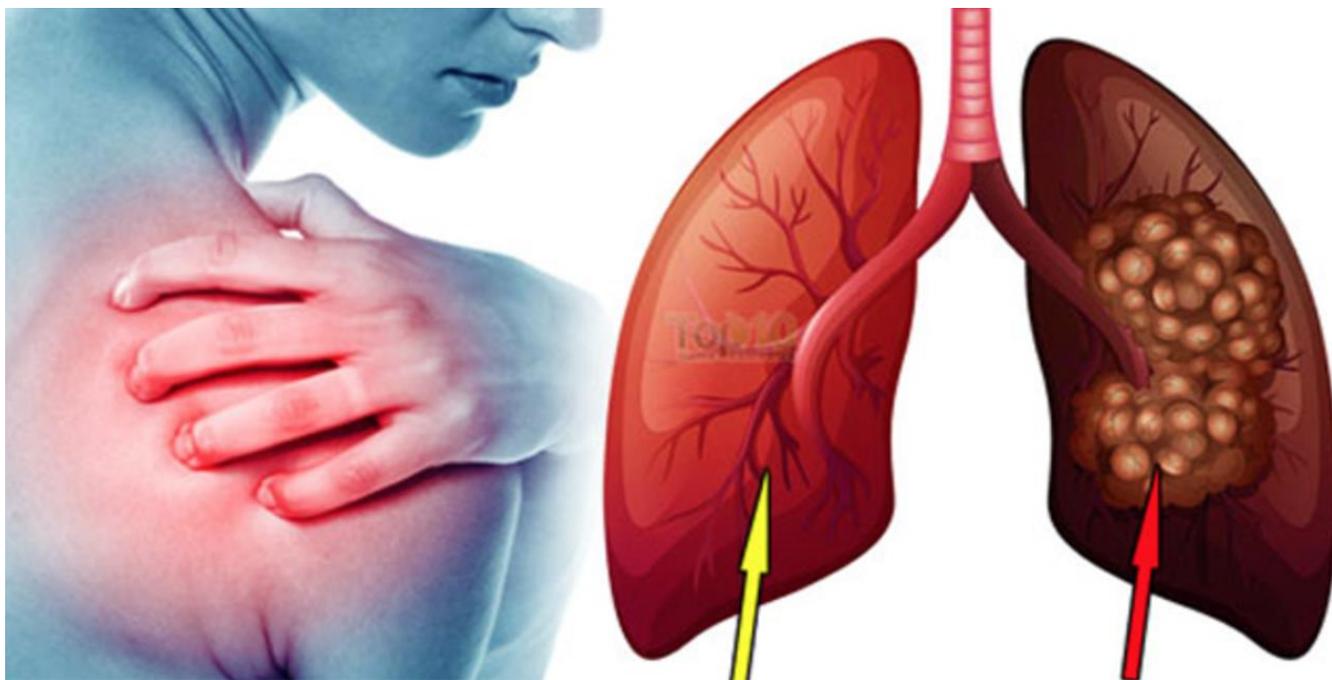
Откажись от курения

- *Несмотря на отсутствие чётких данных о причинах развития рака, для каждого отдельного заболевания прослеживается множество связей с факторами, способными его спровоцировать. Так, среди курящих людей в несколько раз повышен риск развития рака лёгкого – самого распространённого и одного из наиболее опасных онкологических заболеваний. Кроме того, курение является фактором риска развития многих других онкологических заболеваний.*



РАК ЛЕГКОГО

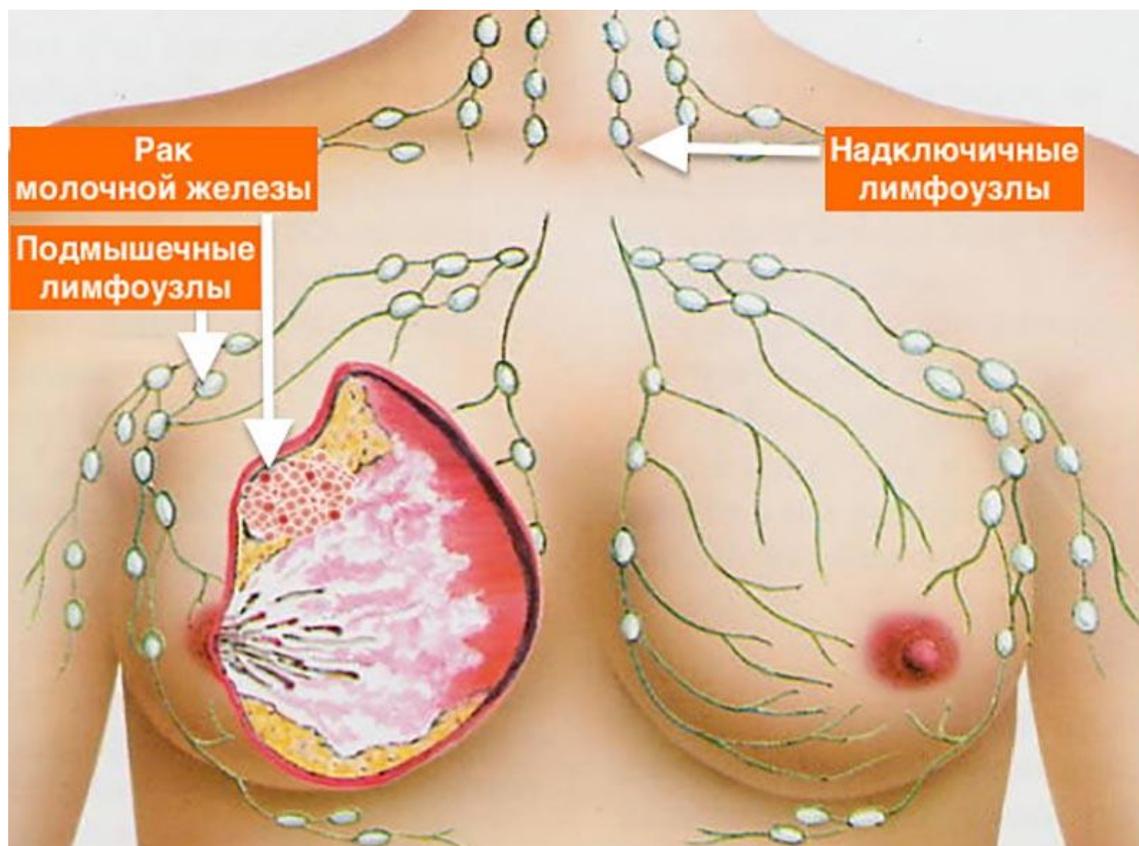
- **Рак легких** – злокачественная опухоль, берущая начало из тканей бронхов или легочной паренхимы



Курение - главная и достоверно подтвержденная причина развития рака легких!

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Рак молочной железы – это поражение груди злокачественными новообразованиями, которые замещают железистую ткань



Злоупотребление спиртными напитками непременно приводит к появлению рака груди и считается одной из причин его возникновения!

РАК ЖЕЛУДКА

- Рак желудка – это злокачественная эпителиальная опухоль слизистой оболочки желудка.



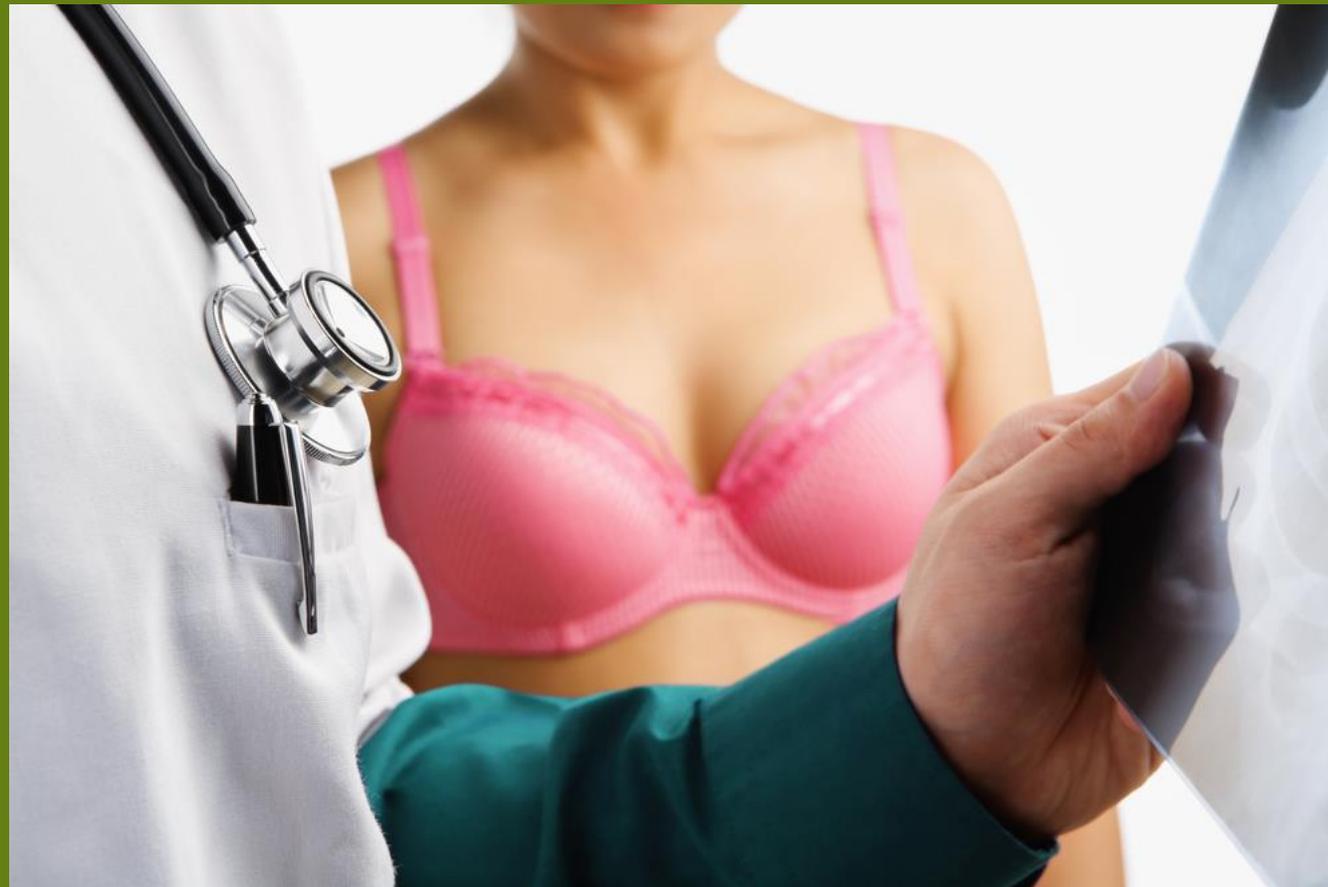
Одну из важнейших ролей играет рацион:

Любовь к острой, копченой, соленой, жирной и жареной пище, а также к содержащим консерванты, пищевые добавки, ароматизаторы продуктам значительно увеличивает вероятность развития данного заболевания, а также Стимулирующими факторами являются и некоторые вредные привычки: злоупотребление спиртными напитками, курение, переедание!

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ВАЖНАЯ СТУПЕНЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ РАКА

- Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями.
- **Примерами могут стать:**
- вирусы гепатита В и С повышающие в несколько раз опасность возникновения рака печени;
- наличие в желудке *Helicobacter pylori* (бактерия), способствующей возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка.
- некоторые штаммы вируса папилломы (ВПЧ), приводящие к развитию рака шейки матки.
- Меры профилактики этих видов рака заключаются в вакцинации от соответствующих вирусов и бактерий, а также в отказе от незащищенного секса (основной путь передачи этих инфекций – половой) с новыми непроверенными партнёрами. Вакцинация от гепатита В уже включена в национальный календарь прививок, а вакциной против ВПЧ можно привиться по собственному желанию. Избавиться от *Helicobacter pylori* можно, пройдя курс эрадикационной терапии.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА



ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

- В эту группу профилактических мероприятий входят различные виды медицинского обследования, направленные на выявление предраковых заболеваний, а также предвестников онкологии.
- флюорография – рентгеновское обследование легких, направленное на выявление рака легких и средостения;
- маммография – рентген молочных желез, позволяющий заподозрить рак молочной железы;
- цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала – профилактика рака шейки матки;
- эндоскопические исследования. В Японии абсолютно все люди в возрасте старше 35 лет раз в полгода проходят колоноскопию, позволяющую выявлять рак толстого кишечника на самой ранней стадии. Сюда же следует отнести бронхоскопию, позволяющую исключить рак бронхов и легких.

- МРТ и КТ, в том числе – с контрастом;
- Исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры.

Меры вторичной профилактики рака реализованы на уровне государственных программ: все люди старше определенного возраста должны проходить флюорографию, женщины старше 35 лет – маммографию. При подозрении на рак следует получить консультацию онколога, который назначит уточняющие исследования.



ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА



ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

- Профилактические меры из этой группы направлены на выявление рецидивов опухолей уже у получивших лечение по поводу рака пациентов, а также на раннюю диагностику метастазирования. Занимается этими мероприятиями в большинстве случаев онколог, консультацию которого можно получить в любой районной поликлинике или в специализированном онкодиспансере.





*Из вышесказанного
следует, что отказ от
курения, употребление
алкоголя, регулярные
занятия спортом,
правильное питание -
это комплексная
профилактика
заболевания раком.*

Спасибо за внимание!