

Профилактика онкологических заболеваний



Онкологические заболевания — это та область медицины, в которой до сих пор полно белых пятен.

Винят в развитии злокачественных процессов, в основном, попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность и даже образ жизни. Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

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.».

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 перерождаться 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.