



Количество людей, страдающих от онкологических патологий, увеличивается с каждым днем. Ведущие медики делают все, чтобы спасти жизни пациентов. Многим это удается. Смертность от рака значительно уменьшилась. Однако количество случаев летального исхода все еще остается большим. Гораздо легче предупредить заболевание, нежели его лечить. Продлить жизнь позволят простые меры профилактики.

Почему развивается рак?

Профилактика онкологии (рака) не может проводиться без выяснения первопричины заболевания. Почему в организме появляются злокачественные клетки, сегодня не может сказать никто. Однако существует ряд факторов, которые могут спровоцировать развитие патологического процесса. Так, от рака легких и гортани часто страдают курильщики. Если бросить пагубную привычку, появится больше шансов на продолжительную счастливую жизнь. Ультрафиолетовое излучение – еще один негативный фактор, способствующий развитию онкологии. Экологическая ситуация последних лет оставляет желать лучшего. Продолжительное нахождение под открытыми лучами солнца может спровоцировать развитие рака кожи. Профилактика онкологии регулярно должна проводиться людьми, у которых родственники страдали от рака. Наследственность имеет огромное значение.

Здоровый образ жизни

Сегодня никого не щадит онкология. Профилактика и факторы риска – вот что должен знать каждый. Существенно снизит вероятность столкнуться со смертельной патологией здоровый образ жизни. В первую очередь необходимо отказаться от вредных привычек (алкоголя и сигарет). Ни в коем случае нельзя отказываться от полноценного ночного сна. Регулярное переутомление рано или поздно приведет к снижению защитных сил организма. При этом повысятся шансы столкнуться с онкологическим заболеванием. Люди, которые много работают, не щадя сил, уходят из жизни рано. Спокойное эмоциональное состояние – еще один залог здоровья.

Патологические клетки могут находиться в организме человека продолжительное время, не давая о себе знать. Стрессовая ситуация – настоящий удар по иммунитету. Эмоциональная перегрузка может стать пусковым механизмом для развития рака.

Полноценное питание

Многим знакомо выражение «человек есть то, что он ест». Эта фраза полностью оправданна. У тех, кто употребляет правильные продукты, не может возникать проблем со здоровьем. Что делать, чтобы не развивалась онкология? Профилактика, лечение – все это можно делать с помощью продуктов питания. В первую очередь, придется отказаться от «вредителей». Сюда относятся любые полуфабрикаты и фаст-фуд. Сюда производители добавляют различные усилители вкуса, которые в лучшем случае приводят к нарушению функций ЖКТ. Известны случаи, когда полуфабрикаты спровоцировали развитие рака желудка или пищевода. Правильный рацион – профилактика онкологии. Питание должно быть насыщенным и полноценным, включающим витамины и минералы, необходимые для полноценного функционирования организма. Ежедневно необходимо употреблять свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты. Обязательно необходимо соблюдать питьевой режим. Взрослому человеку рекомендуется употреблять в день не менее 2 литров чистой воды. А 1 стакан зеленого чай в день – профилактика рака молочной железы.

Физическая активность

Активный образ жизни – прекрасная профилактика онкологии. Ожирение существенно увеличивает шансы столкнуться с раковыми заболеваниями. Несложная гимнастика позволит не только сделать фигуру совершенной, но и поправить здоровье. Физические нагрузки, соответствующие возрасту, улучшают метаболизм и кровообращение в тканях. В результате все системы организма начинают работать правильно, выводятся токсины, которые также часто становятся причиной раковых заболеваний. Тем, кого интересует профилактика онкологии, совсем не обязательно записываться в спортзал. Достаточно будет ежедневных прогулок на свежем воздухе. Общественный транспорт желательно оставить на те дни, когда случается опаздывать на работу. Пешая утренняя прогулка – это заряд бодрости и хорошего настроения. Отказаться желательно и от лифтов.

Не стоит забывать о контрацепции

Многие онкологические заболевания развиваются из-за присутствия в организме вируса папилломы человека. Передается патологическая микрофлора половым путем. Барьерная контрацепция существенно снизит шансы развития раковых заболеваний репродуктивной системы, как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, таким способом удастся избежать нежелательной беременности. Мало кто знает, что аборт – это огромный стресс для организма, существенно увеличивающий шансы развития раковых клеток. Профилактика онкологии молочных желез может проводиться путем приема гормональных контрацептивов. Особенно это важно для женщин, которые имеют проблемы с менструальным циклом. Гормональные нарушения в организме женщины нередко провоцируют развитие онкологических патологий. Самостоятельно выбирать препараты для профилактики рака ни в коем случае нельзя. Гормональные средства имеют также свои побочные явления, поэтому могут назначаться только квалифицированным специалистом.

Защита от ультрафиолетового излучения

Первые солнечные лучи весной – настоящая радость для многих. Но природное явление может запустить развитие смертельно опасного процесса в организме. Чтобы этого не допустить, стоит ограничивать пребывание под открытым солнцем. Особенно это важно для людей, у которых на теле имеется большое количество родинок. Невусы – потенциально опасные образования на коже, которые под воздействием ультрафиолета могут начать стремительно увеличиваться. Если полностью отказываться от загара нет желания, стоит позаботиться о качественной защите кожи. В аптеке предлагается множество специальных лосьонов и кремов для защиты от ультрафиолета. Они позволяют получить загар с минимальным риском заработать облучение или ожог. Пренебрегать защитными средствами ни в коем случае нельзя.

Выбираем натуральное

Современные технологии позволяют человеку быстрее решать повседневные задачи. Сегодня трудно себе представить, как раньше жили люди без Интернета или мобильной связи. Но если отказаться от информационных технологии многим не представляется возможным, то использование современных строительных материалов, веществ для изготовления предметов быта не является обязательным. К примеру, удобство пластиковой

посуды невозможно переоценить. Для природы это, пожалуй, лучший вариант. Но далеко не все знают, что качественная пластиковая посуда имеет соответствующую маркировку. Если пометок на стаканчике или тарелке нет, материал является потенциально опасным и при длительном использовании может спровоцировать развитие раковых клеток в организме. Предпочтение стоит отдавать бумажной одноразовой посуде.

Регулярные медицинские осмотры

Даже если в рацион входят только правильные продукты, профилактика онкологии невозможна без регулярных посещений терапевта. Даже если ничего не беспокоит, периодически необходимо сдавать на исследование кровь, проверять состояние легких. Это позволит выявить патологию на ранней стадии. Если пришлось столкнуться с тем или иным заболеванием, ни в коем случае нельзя начинать терапию без консультации врача. Многие при самых незначительных инфекциях идут в аптеку за антибактериальными препаратами. Между тем эти лекарства не являются безопасными и часто становятся причиной раковых патологий. Регулярное проведение медицинских осмотров и посещение специалистов при любых, даже незначительных, жалобах – лучшая профилактика онкологии. Самостоятельно поставить себе диагноз невозможно.

Как обследоваться на онкологию для профилактики?

Существует ряд методик, которые позволяют определить патологию на ранней стадии. Изначально придется сдать кровь на анализ. В лабораторных условиях будут выявлены опухолевые маркеры. Если в организме выявлено новообразование, врач назначит биопсию. Таким образом удастся определить, является ли опухоль злокачественной. Для каждого вида рака существует своя методика диагностики. Так, маммография позволяет определить, имеются ли новообразования в молочной железе. Для выявления рака матки проводится цитологическое исследование мазков. Тест на скрытую кровь в кале позволяет определить онкологические образования в толстой кишке. Большое значение имеет УЗИ диагностика. Исследование не только позволяет выявить опухоль в том или ином органе, но и дает возможность оценить динамику новообразования. Кроме того, биопсия в большинстве случаев также проводится под контролем УЗИ. Своевременно выявить рак молочной железы позволяет самостоятельное исследование, которое можно проводить в домашних условиях перед зеркалом. Проводить процедуру рекомендуется девушкам по достижении 20-летнего возраста раз в полугодие.

1. начните домашнее обследование с **осмотра бюстгальтера**, а именно тех мест, где он соприкасается с сосками. Убедитесь, что нет никаких пятен. Удобнее проводить осмотр нижнего белья, чем самих сосков, так как выделения иногда прозрачные и их легко упустить из виду.
2. Переходите к непосредственному обследованию груди. Для этого разденьтесь до пояса, и **внимательно осмотрите обе груди у зеркала**. Рассматривайте, нет ли каких-то изменений. Если у вас одна грудь больше другой, это вполне в порядке вещей, потому что различия между парными органами иногда случаются и они допустимы. После этого осмотрите каждую грудь отдельно, – какова ее форма, очертания, нет ли каких-то особенностей.
3. Самообследование своей груди – это также и осмотр сосков на предмет наличия покраснений, сыпи, шелушений или иных изменений.
4. Также, стоя перед зеркалом, поднимите вверх руки и присмотритесь к молочным железам: **нет ли выпуклостей или втяжений**. Хорошенько рассмотрите цвет кожи, нет ли изменений ее оттенка, убедитесь, что у вас отсутствуют зоны так называемой «лимонной корки».
5. Как обследовать грудь самостоятельно? Стоя обследуйте левую, а потом правую грудь. Для этого поднимите левую руку и отведите ее за голову. Молочную железу ощупывайте тремя-четырьмя пальцами, а именно – подушечками и фалангами. Пальцы нужно положить плашмя и движениями по кругу передвигайтесь по груди, прощупывая каждый сантиметр, таким образом, прощупайте все ее зоны. Про сосок тоже не забудьте. Надавите него слегка, двумя пальцами, наблюдайте, нет ли при этом выделений. После осмотра левой груди переходите к правой.
6. Как обследовать самую грудь **лежа**? Для этого лягте на ровную поверхность, на кровать, с той стороны, где вы будете пальпировать грудь, подложите под лопатку подушку, чтобы приподнять грудную клетку. В таком положении молочная железа особо расслаблена. Осматривать грудь нужно точно так, как вы выполняли это стоя.
7. В качестве дополнительных мер можно еще пальпировать грудь, когда вы принимаете душ. Когда тело в мыле, пальцы лучше скользят по коже, это может помочь более чутко отреагировать **на наличие уплотнений и шишек в груди**. Проверку осуществляйте, двигая пальцы концентрическими кругами, которые будут уменьшаться около соска, движения должны быть аккуратными, но основательными.

Народная медицина против рака

С помощью растений и продуктов питания может проводиться профилактика онкологии. Народными средствами вылечить патологию не удастся. Однако с их помощью можно приостановить развитие опасного процесса:

Морская капуста. В продукте содержатся вещества, которые очищают организм от канцерогенов. Ежедневно рекомендуется употреблять по две столовые ложки продукта.

Растительные масла. Для приготовления любимых блюд рекомендуется использовать оливковое масло. Прекрасно также подойдет соевое или кукурузное. Способствует уменьшению раковой опухоли льняное масло. Терапию следует проводить под контролем врача.

Чеснок. Особенно важен этот продукт для защиты от рака молочной железы. Предпочтение стоит отдавать свежему чесноку. Зеленое растение стоит ежедневно добавлять в салаты.

Морская рыба. Продукт содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот, способствующих выведению токсинов из организма.

Сода. Знакомый многим продукт рекомендуется принимать внутрь. Считается, что таким образом удастся очистить организм от вредных веществ, снизить активность болезнетворных микроорганизмов. Половину чайной ложки соды необходимо разбавлять теплой водой и выпивать натошак.

Подведем итог

Полноценное питание, здоровый образ жизни и умеренные физические нагрузки – лучшая профилактика онкологических заболеваний.



Памятка для пациента

4 ФЕВРАЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



РАК - это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. На ранних стадиях излечивается до 90% случаев рака.

ЕСЛИ У ВАС:

1. Значительное беспричинное снижение

веса;

2. Длительное повышение температуры тела;
3. Обнаружение уплотнений в каких-либо участках тела, уплотнение и увеличение лимфоузлов;
4. Частые кровотечения (кровь из носа, половых органов, кровь в кале и в моче);
5. Появление, разрастание или изменение цвета родинок и бородавок;
6. Головные боли необъяснимого происхождения, ухудшение координации, слуха, зрения;
7. Симптомы не связаны с имеющимся у вас подтвержденным заболеванием

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!!!

У МУЖЧИН: среди онкодиагнозов на первом месте -рак легкого. *Флюорография раз в год;* на втором месте - рак предстательной железы. *Тест на ПСА(простат-специфический антиген);* на третьем месте-рак кожи. *Обследование у дерматолога.*

У ЖЕНЩИН: на первом месте -рак груди. *С 25 лет 1 раз в 2 года-УЗИ груди, с 40 лет-маммография и УЗИ 1 раз в 1,5 года;* на втором месте- меланома. . *Обследование у дерматолога;* на третьем месте- рак матки. *Осмотр гинеколога, влагалищный мазок 1 раз в год.*

Регулярные обследования помогут отловить болезнь, когда высоки шансы победить ее.