

Профилактика онкологических заболеваний



Онкологические заболевания — это та область медицины, в которой до сих пор полно белых пятен. Ученые не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, и что его запускает.

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.

«Курение — доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, — говорит главный специалист-уролог Минздравсоцразвития России Дмитрий Пушкарь, — оно влияет на слизистую мочевых путей».

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 в подростковом возрасте, то риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз – а ведь они способны переродиться 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.

Известно, что 20 тысяч случаев онкологических заболеваний в год в небольшой Великобритании связаны именно с употреблением алкоголя.

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 содержится 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.



Радуйтесь жизни

Установлена отчетливая связь между **стрессовыми ситуациями** в жизни человека и возникновением злокачественных новообразований. Риск возникновения этих заболеваний резко возрастает при эмоциональной подавленности невротического характера вследствие нервно-психической травмы, отмечается также высокая корреляция между депрессией (за исключением психических больных) и опухолевым процессом. Известно, что оптимизм укрепляет иммунитет, а счастье продлевает жизнь.

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.

На эту тему есть очень интересная книга – «Антирак. Новый образ жизни». Книгу написал доктор медицины, врач нейробиолог, профессор клинической психиатрии Питсбургского университета Давид Серван-Шрейбер. В свое время ему самому был поставлен страшный диагноз. И вот уже более 15 лет он на профессиональном уровне занимается онкологией, изучая, анализируя и применяя на практике все возможности не только излечиться от рака, но и не допустить его возникновения. Не даром подзаголовком этой книги являются слова: «В каждом из нас есть раковые клетки. Но не каждый заболевает раком».

Важно, что в предисловии он подчеркивает, что описываемые им естественные методы поддержания здоровья, которые препятствуют развитию рака или усиливают эффект от его лечения призваны дополнить обычные методы лечения и содержание книги не может заменить врачебную консультацию.

Вот, например, как по мнению автора выглядит антираковое питание.

Антираковая тарелка

Антираковая тарелка



Антираковый рацион в основном состоит из овощей или бобовых, приправленных оливковым маслом (каноловым или льняным), небольшого количества натурального сливочного масла, чеснока, трав и специй. Мясо и яйца не обязательны. Они могут дополнять то или иное блюдо, но не быть главными его составляющими¹. Отступайте от вредных пристрастий, когда на тарелке лежит большой кусок мяса, а по бокам немного овощей.

¹ Доклад Всемирного фонда по исследованию рака за 2007 год рекомендует употреблять не более 500 г красного мяса в неделю.