«Все думают, что с ними этого не произойдет»

Несмотря на стремительные успехи в развитии современной медицины и биологии рак остается неизлечимой болезнью, которая ежегодно уносит миллионы человеческих жизней. Проблема онкологии стала приоритетным направлением в российском здравоохранении.

Смертность от рака в России находится на втором месте после смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. В Свердловском онкодиспансере на наблюдении сегодня находятся 107 тыс. человек. Причина высокой смертности в том, что заболевания первично выявляются уже в запущенных стадиях; около 40% впервые выявленных злокачественных новообразований имеют III–IV стадию заболевания — 22,5% таких пациентов умирают в течение года.

Основными причинами возникновения онкологических заболеваний являются факторы внешней среды (инфекции, канцерогены, ионизирующее и ультрафиолетовое излучение, загрязненный воздух), внутренние факторы (наследственная предрасположенность, гормональные причины) и образ жизни (курение, особенности питания, алкоголизм, низкая физическая активность).
Существует  6  основных  принципов  противораковой  диеты, соблюдение которой позволяет существенно снизить риск развития рака:

1. Предупреждение  ожирения,
2. Уменьшение потребления  жира. Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между избыточным потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.
3. Обязательное  наличие  в  пище  овощей и фруктов,  обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.
4. Регулярное и достаточное  употребление растительной  клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных  зернах злаковых культур, а также в овощах и фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд  канцерогенов и сокращает время  их контакта с кишечником за  счет  улучшения его моторики.
5. Ограничение потребления  алкоголя. Известно, что алкоголь  является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
6. Ограничение потребления  копченой и нитрит-содержащей  пищи. Как известно, значительное количество канцерогенов содержится в копченой пище.

Внешние факторы способствующие росту раковых заболеваний это:

1. Курение. Отказ  от курения  приводит  к постепенному снижению  риска  развития рака, к увеличению продолжительности жизни.
2. Инфекции. Заражение штаммом вируса папилломы человека в последующем приводит к   развитию  рака  шейки  матки,  а  вакцинация  против вируса папилломы человека у девочек  приводит к заметному  снижению  предраковых  состояний.  К  другим инфекционным  агентам,  вызывающим рак,  относятся  вирус гепатита В и гепатита С (рак  печени), вирус Эпштейна-Барр  (лимфома Беркитта) и бактерия Helicobacter Pylori (рак желудка). Вакцинация против ВПЧ и гепатита В рекомендуется как активная профилактическая мера лицам из групп риска.
3. Ионизирующее  и  ультрафиолетовое  излучение.  Воздействие  излучения, в первую очередь ультрафиолетового излучения и ионизирующего излучения, является четко установленной причиной рака. Воздействие  солнечного ультрафиолетового  излучения является основной  причиной рака кожи, который является на сегодняшний  день  наиболее распространенным  и наиболее предотвратимым злокачественным новообразованием. Наиболее опасно пребывание на солнце в период с 10 ч. и до 16 ч. Не  менее вредно пребывание в соляриях для  получения искусственного загара. Исключение попадания  на  голые  участки тела прямого  солнечного  света,  ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени и использование кремов от загара являются эффективными мерами профилактики рака кожи.

В медицине существует понятие "онкологическая настороженность", которое помогает выявлению начальных форм рака и проведению своевременного лечения заболевших.

Если обнаружить рак на первой стадии, высока вероятность вылечить его полностью.

Регулярное прохождение  профилактического осмотра, скрининговые обследования и внимательное наблюдение за собой позволяет  предотвратить возникновение  злокачественной  опухоли  или  выявить заболевание  на  ранней  стадии.

Обязательно следует обратиться к врачу, когда Вас беспокоят следующие жалобы:

1) если пигментное пятно, родинка или образование на коже, выступающее над ее поверхностью,  изменило окраску, мокнет, кровоточит или вызывает зуд или жжение, то в таких случаях необходимо обратится к хирургу;

2) Если на слизистой губ, щек, десен или языка Вы обнаружите белые шероховатые налеты, возвышающиеся над окружающей поверхностью или в ротовой полости имеются длительно незаживающие трещины и язвы необходимо обратиться к хирургу или стоматологу;

3) Все женщины регулярно один раз в месяц должны самостоятельно осматривать молочные железы;

4) Если Вы обнаружите кровь или гной в кале или его цвет будет черным как деготь, то следует незамедлительно обратиться к хирургу;

5) Также следует обратиться к хирургу, если Вас длительное время беспокоят боли в животе, тошнота, рвота, резкое похудание и беспричинная слабость.

К скриннинговым исследованиям относятся: кровь на онкомаркер ПСА (простатспецифический антиген) у мужчин, который позволит выявить рак простаты; цитологическое исследование шейки матки; маммография; флюорография; УЗИ органов брюшной полости и малого таза, кал на скрытую кровь.

Снизить заболеваемость и смертность от злокачественных новообразований возможно только при активном взаимодействии государства, врачей разных специальностей и самих пациентов.

Только вместе мы сможем создать силу против рака.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**