**Профилактика онкологических заболеваний.**

 У большинства людей совершенно естественно возникают вопросы: можно ли защититься от заболевания раком, существуют ли какие-то методы профилактики? Ответ может быть только положительный. Современный уровень наших знаний о причинах возникновения рака делает профилактику вполне возможной при одном условии: нужно, чтобы ею занимались не только государство и общество в целом, но и отдельные коллективы, каждая семья, каждый человек. На сегодняшний день существует несколько теорий возникновения рака. Согласно одной из них, рак развивается вследствие внешних химических воздействий, согласно второй — имеет вирусное происхождение. Нельзя не упомянуть также об абсолютно доказанной возможности появления злокачественных опухолей под влиянием внешних физических воздействий, таких как травмы и лучевые поражения. Существует определенная генетическая предрасположенность, из-за которой организм некоторых людей производит большое количество атипичных (потенциально злокачественных) клеток, или же их иммунная система слишком слаба, чтобы справиться с такими клетками. Даже если в вашей семье кто-то болел этими страшными недугами, проблема не обязательно затронет вас, но вероятность этого есть, и исключить ее может лишь сложный генетический анализ, который в настоящее время уже проводится во многих онкологических центрах. Если в семье один онкологический больной, то для врача это еще не повод назначить сложный анализ. А вот когда два и более близких родственника больны раком, уже есть причина для беспокойства. Если у пациента обнаруживают поломку в гене, несущую болезнь, ему предлагают углубленное наблюдение у специалиста, прием профилактических препаратов, корректировку питания. Главное в таких случаях — вовремя начать лечение. Пациент, носитель поврежденного гена, должен следить за своим самочувствием, регулярно посещать врача и соблюдать его предписания, вести здоровый образ жизни: не загорать, не курить, придерживаться специальной диеты. В рационе тех, у кого в роду есть больные раком, должны быть морские водоросли, рыба, зеленый чай, пища, богатая клетчаткой, фрукты, овощи, отруби. Известен целый ряд химических веществ, которые могут повышать риск возникновения онкологических заболеваний. Эксперты Международного агентства по изучению рака обнаружили более 270 канцерогенных агентов. Эти вещества содержатся не только в пище и воде: канцерогенным может быть воздух в нашем доме или в помещении, где мы работаем. Большую роль в профилактике злокачественных новообразований играет охрана окружающей среды. В первую очередь нужно исключить возможность загрязнения воздуха, почвы, морей, рек, водохранилищ всевозможными отходами, отбросами и сточными водами заводов, фабрик, строек, сельскохозяйственных предприятий. Свою роль в охране окружающей среды играют также выведение за черту города промышленных предприятий, усовершенствование процессов сжигания топлива. Очень полезно озеленение улиц, устройство парков и лесозащитной зоны вокруг городов. Свежий, незапыленный воздух нормализует обмен веществ и повышает защитные механизмы в организме человека. А прогулки по парку или по лесу оказывают благоприятное, укрепляющее воздействие на нервную систему, организм насыщается кислородом. И все это способствует повышению сопротивляемости различным заболеваниям, в том числе — и онкологическим. Необходимо соблюдать правила гигиены всем, особенно людям, имеющим контакт с профессиональными канцерогенами в производственных условиях. Это могут быть сажа, продукты перегонки нефти, дегтя, красители и смолы, асбест, кадмий и мышьяк, соединения никеля и хрома и др. Появление предраковых заболеваний, а затем и рака зависит от стажа работы с конкретным веществом и от возраста рабочего. Например, у асфальтировщиков предраковые процессы на коже лица, предплечий и кистей могут возникнуть через 15-20 лет трудовой деятельности. Поэтому так важно всем, работающим на вредных производствах, применять защитную одежду, шапки, очки и респираторы, перед началом работы смазывать кожу защитным кремом. Обязательно ежедневно после работы принимать душ, мыться теплой водой с мылом. Загрубевшую и затвердевшую кожу можно смазывать любыми смягчающими веществами — глицерином, питательными кремами, сливочным или растительным маслом. Физические тренировки с индивидуальным уровнем нагрузки в любом возрасте способствуют росту клеточного иммунитета и являются одним из факторов профилактики онкологических заболеваний. Физические упражнения способствуют и нормализации массы тела. Установлено, что с ростом массы тела возрастает вероятность образования опухолей, а ожирение при наличии рака увеличивает риск метастазирования. Сравнительно недавно в качестве возможных причин возникновения рака стали рассматривать питание. Среди специалистов нет единого мнения о пользе смешанного и раздельного питания, вегетарианства и мясоедства. Однако многие исследователи твердо убеждены в том, что канцерогенное действие на организм человека оказывает переедание. Существует прямая связь между тучностью, общим количеством потребляемой пищи, выраженным в калориях, с одной стороны, и частотой возникновения различных злокачественных опухолей — с другой. Канцерогены могут образоваться в процессе приготовления пищи и при добавлении к ней избыточного количества пряностей и острых приправ. Так, не исключено, что копченое и сушеное мясо вяленая рыба, строганина обладают канцерогенными свойствами. Представляют опасность продукты, жаренные на жирах, нагретых до температуры 200 °С и выше. Особенно опасны жиры, повторно нагретые до высокой температуры, при которой они начинают сгорать и разлагаться. Избыточная солнечная радиация влияет на организм человека как сильнодействующий физический канцероген. Главным фактором здесь является длительное и интенсивное воздействие ультрафиолетовых лучей. Многочасовое пребывание обнаженного человека под прямыми солнечными лучами, стремление получить шоколадный загар может привести не только к ожогам кожи, но и к появлению темных пятен на открытых частях лица и тела. Степень риска зависит от цвета кожи: чем она светлее, тем больше риск. Роль ультрафиолетового облучения в возникновении рака кожи достаточно велика, и этим не стоит пренебрегать. Курение (в том числе пассивное) — самый существенный фактор риска развития рака легких. Курение играет значительную роль в развитии рака полости рта, пищевода, легких, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, толстой кишки . Одна из основных проблем в онкологии в условиях нашей страны – это поздняя диагностика. Очень большое количество опухолей выявляется уже на распространенных и запущенных стадиях. В таких случаях даже современное, многокомпонентное и длительное специальное лечение редко позволяет надеяться на избавление пациента от рака. С другой стороны подавляющее большинство злокачественных опухолей гораздо более успешно лечится, когда они найдены на ранних стадиях своего развития. В этих случаях лечение позволяет надеяться либо на полное излечение, либо на долгий и успешный контроль над опухолевым процессом. Своевременные и регулярные профилактические обследования (особенно среди людей, входящих в группы риска по разным злокачественным новообразованиям) позволяют вовремя выявлять как предраковые состояния, так и опухоли на начальных стадиях развития, что является одним из основных залогов успешного лечения.

Врач – онколог ГУЗ «Чаплыгинская РБ» Э.А. Чубанов