отд.14.01.14

**Что нужно знать о профилактике онкологических заболеваний.**

**Сегодня человек больше всего боится столкнуться с онкологическим заболеванием в своей жизни. И эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология — вторая по частоте причина смерти после сердечнососудистых заболеваний. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, но существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.**

**C чего начинается болезнь...**

Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний, важно знать, какие факторы вызывают развитие опухоли, и избегать или активно устранять их из своей жизни. Любое онкологическое заболевание связано с двумя факторами: внешним и внутренним. Внешний фактор — это то, что мы едим, чем дышим, в какой экологической среде живем. Внутренний — состояние нашего организма, то есть насколько полноценно и слаженно работают его органы и системы, а также генетическая наследственность, которую получает человек от своих родителей.  
На первом месте в профилактике онкозаболеваний стоит организация правильного питания, ведь возникновение 35% всех опухолей вызвано именно нарушением этого принципа. На втором — отказ от вредных привычек, в частности от курения, употребления алкоголя. Третье место — это умение правильно реагировать в стрессовых ситуациях. И, наконец, — активный образ жизни. У человека, который много двигается, снижается риск заболеть раком вдвое..

**Принципы правильного питания**

Дело в том, что с возрастом обмен веществ в организме человека замедляется. И если объем пищевого рациона не уменьшать, то употребленная пища плохо или вовсе не переваривается. Поэтому она застаивается в кишечнике и может быть причиной онкозаболеваний.  
Кроме того, сейчас в свежих овощах и фруктах содержится очень много нитратов и нитритов.  
Ранние огурчики, помидорчики, арбузы и дыни — все имеют в себе нитраты и нитриты. Попадая в кислую среду, они образуют нитрозамины, которые поражают печень и могут вызвать развитие рака желудка и пищеварительного тракта. Также мощным канцерогеном являются копчености. Многолетнее воздействие даже небольших доз канцерогенных веществ, как правило, не проходит бесследно для здоровья человека, особенно если у него есть склонность к онкологическим заболеваниям.  
Очень важно, чтобы в ежедневном рационе была клетчатка. Она, как губка, впитывает в себя вредные вещества и выводит их, не давая им застаиваться и отравлять организм.  
Петрушка, укроп, кинза, сельдерей и другая зелень очень хорошо влияет на кишечник, разгружая и улучшая его работу.  
Понятие рационального питания предусматривает также:  
— употребление пищи оптимальной температуры, чтобы не раздражать и не вызывать ожогов слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;  
— регулярное 3—4-разовое питание;  
— употребление только свежих продуктов;  
— непременное введение в свой рацион овощей и фруктов, в них содержится натуральная защита от рака — биофлавоноиды.  
К сожалению, противораковой диеты не существует, но правильное питание способно значительно снизить риск онкозаболевания  и положительно повлиять на здоровье.

**Движение и жизнь — это синонимы**

Второе очень важное условие профилактики онкозаболеваний — это движение. С возрастом у человека снижаются обменные процессы, а онкология как раз и «любит» — там, где застой. Это для нее благодатная почва для развития. Поэтому, чем старше становится человек, тем больше нужно двигаться. При активном движении в клетки поступает много кислорода, улучшающего обменные процессы, что способствует пищеварению и выведению уже переработанных продуктов обмена. У 45% случаев у мужчин и 28% у женщин можно предотвратить онкологию, лишь занимаясь регулярно физкультурой.  
Организм человека создан для того, чтобы двигаться. И еще один важный момент. С возрастом у человека сгущается кровь. На Западе после 40 лет почти все принимают небольшие дозы аспирина, чтобы ее разжижить. Однако, оказывается, физическая нагрузка разжижает кровь в шесть раз, и никакого аспирина не нужно.

**Лекарство от стресса — это оптимизм**

Еще один очень мощный фактор, который может вызвать онкозаболевание, — это стресс. Человек, который живет на позитиве, с положительными эмоциями и мыслями, не склонен к заболеваниям. Поэтому всегда нужно себя настраивать на позитивное восприятие мира. Конечно, в жизни все может случиться, но не следует обижаться, злиться, ссориться, жаловаться на жизнь. Когда уже не в состоянии держать все в себе, то лучше поплачьте тихонько — это даст определенную разрядку. Ведь очень важную роль в профилактике опухолей играет именно оптимизм и умение справляться со своим негативным эмоциональным состоянием в различных стрессовых ситуациях.

**Сигналы sos организма не стоит игнорировать**

Чем старше становится человек, тем повышается риск заболеть раком. Например, в 60 лет он уже в 10 раз выше, чем в 40. Поэтому так важно знать  те признаки и симптомы, которые могут указывать на начало развития онкологического заболевания, и вовремя на них реагировать.  
И первый признак рака —возникновение новообразования. Это может быть небольшой узелок или пятнышко, которое недавно появилось и быстро развивается. Сразу же нужно принять меры — обратиться к врачу, пройти необходимое обследование.  
Но бывают такие заболевания, когда опухоли нет, например — рак крови. Однако, когда наблюдается слабость, потливость, недомогание, снижение аппетита, похудание — необходимо обязательно пройти обследование. При онкологии в организме вырабатываются ядовитые вещества, которые не выводятся, а накапливаются. Если за полгода наблюдается снижение веса на 6—10 кг — это уже патология, которая требует обследования.  
Второй признак — патологические выделения: они могут быть болезненными, гнойными или кровавыми. Третий — ощущение инородного тела в организме: когда постоянно кажется, что кишечник или желудок переполнены, и даже после опорожнения нет ощущения успокоения.  
Четвертый признак — это нарушение функции какого-либо органа. Например, при раке кишечника возникают запоры, непроходимость, иногда понос.  
К сожалению, по этим признакам не всегда можно выявить рак на ранней стадии. И чем старше становится человек, тем больше объем обследования ему нужно проходить. Считается, что профилактический осмотр нужен не менее одного раза в год. Если есть боль, неприятные ощущения, жалобы — количество обследований увеличивается. Особенно нужно быть осторожным, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование — быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) женщинам нужно делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы.  
К сожалению, полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить риск его возникновения. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь, больше двигайтесь, положительно воспринимайте жизнь, не забывайте о своевременных визитах к врачу — и у рака останется совсем мало шансов.

**врач онколог Е. Гуленков** использована информация с http://www.zid.com.ua/rus\_creativework/profylaktyka-onkozabolevanyj