

Автор: Врач-хирург С.Гребенчук



В борьбе с любой болезнью главным является ее предупреждение. В отношении злокачественных опухолей разработан комплекс мероприятий по активной профилактике.

Я буду говорить о возможностях профилактики рака, зависящих от самого человека. К сожалению, на данный момент не существует «противоракового витамина», т.е. единого средства, предотвращающего возникновение опухоли. Но, не смотря на это, уже имеется ряд мер и практических советов, позволяющих каждому человеку построить свою жизнь так, чтобы снизить риск возникновения злокачественной опухоли.

Ежегодно более двух третей случаев возникновения рака могут быть связаны с несбалансированным питанием, вредными привычками, малой физической активностью и другими особенностями стиля жизни, исправить которые под силу самому человеку.

### **Культура питания.**

Одной из доказанных причин, повышающих риск развития ряда злокачественных опухолей, таких как рак молочной железы, эндометрия, пищевода, почек, толстой и прямой кишки, является ожирение. Кроме избыточного питания опасно для человека, во-первых, употребление очень горячей пищи, т.к. прием обжигающе горячей пищи приводит к повторным ожогам слизистой пищевода и желудка. Во-вторых, это употребление твердой, сухой пищи, особенно в сочетании с острыми специями, т.к. травмируется слизистая, что ведет к хроническому воспалению. В-третьих, это нерегулярный прием пищи, недостаток в ней витаминов, клетчатки, плохое пережевывание, еда всухомятку. В-четвертых, частое употребление в пищу жареных продуктов, особенно опасна привычка некоторых хозяек в целях экономии использовать для жарения одну и ту же порцию жира.

Питание может приносить и пользу, и вред. В нашей пище содержатся и многие противораковые вещества. Витамины и минералы полезны, а некоторые из них обладают противоопухолевыми свойствами. Бета-каротин, который содержится в хурме, сливах, абрикосах, помидорах, моркови, кабачках, токсичен для клеток злокачественных опухолей, он изменяет белки, необходимые для их роста. Таким же действием обладают витамины А, С, Е, которые в больших количествах содержатся в овощах и фруктах, свекольной ботве, зелени одуванчика, шпинате, водорослях, крапиве.

Все овощи, фрукты и злаки помимо витаминов, микроэлементов содержат растительные волокна (клетчатку). Они обладают способностью связывать и выводить из организма токсины и канцерогены различного происхождения. Употребление продуктов, содержащих большое количество клетчатки, снижает риск заболеть раком кишечника.

**Я советую придерживаться следующих рекомендаций по питанию.**

Обогатить свой ежедневный рацион овощами и фруктами (не менее 5 видов).

Увеличить потребление злаковых и бобовых культур (различных круп, мюсли, хлебцев). В дневном рационе должно содержаться не менее 35 г пищевых волокон из цельных зерен или отрубей.

Ограничить потребление жирных, жареных и копченых блюд, предпочитая блюда тушеные, вареные и паровые.

По возможности отказаться от очень горячей или соленой пищи, различных острых приправ и специй.

Полностью исключить из питания продукты, пораженные плесенью.

Соблюдать умеренность в приеме пищи. Количество поступающей энергии должно

соответствовать количеству энергии расходуемой.

Следует подобрать для себя и увеличить рацион продуктов, содержащих вещества, обладающие противоопухолевым, антиканцерогенным действием: желто-зеленые, оранжевые овощи и фрукты; цитрусовые, крестоцветные овощи, ягоды, зеленые листовые овощи, лук, чеснок, бобовые, чай, сухофрукты, молочные продукты, морепродукты.

## Вредные привычки

Самой распространенной и опасной привычкой является **курение**. О вреде курения люди знают практически все, но, тем не менее, они продолжают курить. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с курением. Из них около половины умирает в среднем возрасте (35-69 лет), теряя от 20 до 25 лет ожидаемой жизни.

Уже давно установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком легкого более чем в 20 раз выше среди курящих мужчин и в 12 раз выше среди курящих женщин по сравнению с никогда не курившими. Установлено, что курение в 87 % случаев ответственно за возникновение рака легкого, раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря.

Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью! В воздухе вокруг курящего содержится более 40 веществ, которые вызывают рак у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в гораздо большей степени подвержены различным инфекциям дыхательных путей.

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до

15%), а также инфарктов и инсультов.

Не стоит искать компромиссов – переходить на более легкие сигареты с целью уменьшения опасности заболеть раком, т.к. канцерогенным свойством обладает не столько никотин, сколько содержащиеся в сигаретах ароматические смолы, а их уровень практически не меняется.

Труден этот шаг. Даже если человек уже принял такое решение, его сложно осуществить. Не стоит отчаиваться, если попытка бросить курить не удалась с первого раза. Главное, не отступать от задуманного и все время помнить, что наградой будет ваше здоровье.

**Алкоголь.** Канцерогенное действие спиртных напитков зависит от раздражающего воздействия на слизистые, развития в них воспалительных процессов. Кроме того, в спиртных напитках содержатся различные добавки и хорошо растворимые в спирте вещества, среди которых есть канцерогены; они действуют как на ткани, непосредственно с ними контактирующие, так и опосредовано. Поэтому этиловый спирт не только очень вреден с точки зрения развития цирроза печени, он к тому же способствует возникновению рака (рака печени, полости рта, гортани, молочной и щитовидной желез, меланом).

По своей канцерогенной силе спиртные напитки приближаются к табаку. Вместе с табачными изделиями их можно назвать мощными орудиями самоубийства, тем более пагубными, что их действие усиливается друг другом. Если не можете совсем отказаться от алкогольных напитков, то доза их должна быть такой: рюмка водки, стакан сухого вина, не более бутылки пива в день.

## **Солнечные ванны**

**Ультрафиолетовое излучение небезопасно.**

Необходимо дозированное применение солнечных ванн, начиная с 10-15 минут в утреннее (до 11 часов) или послеобеденное (после 16 часов) время, постепенно увеличивая их продолжительность. Достаточно 30-40 минут в день, чтобы приобрести хороший загар, избегнув нежелательных последствий.

Особенно осторожными с солнцем нужно быть детям, рыжеволосым, блондинам и жителям северных широт, имеющим наиболее чувствительную кожу. Защищать от солнечных лучей необходимо различные кожные образования и пигментные пятна, которые в результате интенсивного загара могут иногда переродиться в опухоли.

Нужно помнить не только о полезном, оздоравливающем действии солнечных лучей, но и тех неприятностях, которые могут возникнуть в случае злоупотребления ими.

### **Психологические аспекты профилактики**

На вопрос о том, что вызывает болезни, наука давно предлагает ответ: это стрессы, неблагоприятная экология, психологические проблемы, ослабление иммунной системы, наследственные факторы (если в вашей семье были случаи онкологических заболеваний, впадать в отчаяние не нужно, начните с консультации врача-онколога) и многое, многое другое. Сложнее с вопросом: что сохраняет наше здоровье? Почему же некоторые люди, несмотря на действие тех же болезнетворных факторов, остаются здоровыми? Психологи выделили некоторые черты характера, помогающие сохранению здоровья. Они считают, что люди, обладающие жизненным оптимизмом, уверенностью в своих силах и возможностях, обладающие высокой самооценкой, несмотря на неудачи и поражения, в большей степени невосприимчивы к болезни, чем пессимисты.

Практически все наши болезни обусловлены нарушениями в иммунной системе. Особенно велика роль иммунных механизмов при злокачественных опухолях. Если у человека возникает чувство потери, разрыва взаимосвязи между прошлым и будущим, он больше не может позволить себе с доверием и надеждой смотреть в свое будущее. Возникает отчаяние, депрессия, появляется чувство безнадежности, человек переживает горе и печаль, чувство невосполнимой потери, беспомощность. Порочный

круг замыкается, что в свою очередь, ведет к снижению иммунитета и развитию болезни.

Здоровье легче сохранить с убеждением: «Я с этим справлюсь!» Вера в себя – важнейший фактор сохранения здоровья.

Надеюсь, что читатель согласится со мной в том, что лучшее и надежнейшее лечение любой болезни – это профилактика! Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак.