



Акция «Вместе против рака! Главное – успеть!»

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Он был учрежден Международным союзом борьбы против рака с целью привлечения внимания мировой общественности к глобальной проблеме онкологических заболеваний.

По данным медицинской статистики, в России за последние 20 лет уровень заболеваемости различными формами рака вырос среди мужчин на 47%, среди женщин – на 35%.

Тем не менее, в настоящее время рак не является приговором, это болезнь, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика. По данным онкологов, при выявлении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

Самый эффективный способ профилактики онкологических заболеваний – диспансеризация и профилактический осмотр, которые нацелены на выявление данных патологий на ранних стадиях. Бесплатное обследование можно пройти в поликлинике по месту жительства.

К первичным мерам профилактики относятся следующие мероприятия:

1. Правильное питание – ключ к здоровью и предупреждению болезней. Для снижения риска развития онкологических заболеваний необходимо отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчености; контролировать количество потребляемого сахара. Включить в меню продукты с содержанием клетчатки – злаки, овощи. Отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Ежедневно употреблять в пищу не менее 400 г свежих овощей и фруктов.

2. Отказ от вредных привычек. Курение провоцирует развитие онкопатологии, поскольку в сигаретах содержатся мутагенные и канцерогенные вещества, а также системные яды. При отказе от курения риск заболевания снижается. Алкоголь. Основное правило – снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание –алкоголь + табак –, оно значительно увеличивает риск развития рака.

3. Защита от инфекционных заболеваний. Доказано, что вирусы и бактерии напрямую связаны с возникновением некоторых видов онкологии. Для их профилактики показаны вакцинация и ограничение контакта с вредными веществами. Риск заболеть раком выше у людей, чья работа связана с вредными условиями и токсичными веществами. Если смена рода деятельности невозможна, необходимо обезопасить себя, строго соблюдая технику безопасности.

4. Активный образ жизни. Гиподинамия – путь к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Доказано, что у женщин пожилого возраста, при отсутствии физических нагрузок возрастает риск заболеваний раком груди или кишечника. Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания организма в тонусе. Достаточно ежедневно выделять 30 минут на упражнения, пешие прогулки или бег.

5. Борьба с лишним весом, который является результатом неправильного питания и недостатка движения. Особо актуальна эта проблема сейчас, когда распространена работа за компьютером и частое употребление фаст-фуда.

6. Защита от ультрафиолетового излучения. Агрессивное воздействие ультрафиолета – фактор риска развития меланомы – опасной формы рака кожи. Онкологи рекомендуют не находиться под палящим солнцем долгое время. Для уменьшения пагубного действия солнечных лучей следует использовать специальные средства защиты от ультрафиолетового излучения. Их солнцезащитный фактор SPF подбирают в зависимости от типа кожи;

7. Соблюдение режима дня. Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать ночью не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном свете, поскольку темнота помогает выработке мелатонина, который активно стимулирует деятельность иммунной системы и обладает противоопухолевым действием.

8. Борьба со стрессами. Врачи убеждены, что они становятся причинами развития многих болезней, в том числе рака. Для профилактики нужно избегать стрессовых ситуаций, полноценно отдыхать и позитивно мыслить. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе или умеренные физические нагрузки.

