ЗОЖ – основа борьбы с раком!

Рак — это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Онкологическое заболевание — это всегда трагедия. На сегодняшний день хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить примерно одну треть новых случаев. При обнаружении раковой опухоли на ранних стадиях возможно успешное лечение.

Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире, и Россия не является исключением. Ежегодно раковые образования выявляются примерно у 400-500 тысяч человек. И по прогнозам медиков, смертность от рака будет продолжать расти. Ежегодно большинство случаев смерти происходит от рака легких, желудка, печени, толстого кишечника и молочной железы.

Треть случаев возникновения онкологических заболеваний вызвана пятью основными факторами риска:

— высокий индекс массы тела,

— недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей,

— отсутствие физической активности,

— употребление табака,

— употребление алкоголя.

Курение — самый значительный фактор риска развития рака, который приводит к 22% случаев смерти от рака и к 71% случаев смерти от рака легких.

Необходимо помнить, что при обнаружении раковой опухоли на ранних стадиях возможно успешное лечение. Методы борьбы с онкологическими заболеваниями ежегодно совершенствуются, и, возможно, спустя какое-то время появятся вакцины против этого страшного заболевания. Но пока врачи советуют не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни.

Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева Н.С.

Профилактика
онкологических заболеваний

Онкологическое заболевание (рак) – это многофакторное заболевание, т.е. его развитие не обусловлено одной причиной, а сочетанием нескольких причин, факторов риска. Цель профилактики онкологических заболеваний– создать в организме такие условия, в которых он справился с заболеванием сам. На сегодняшний день наукой доказано, что раковые клетки появляются в организме любого здорового человека. Это общепризнанный факт. Однако здоровый организм вовремя распознает угрозы и принимает своевременные меры, изолирует и уничтожает раковые клетки. У онкологических больных этого не происходит, и злокачественное образование разрастается, не встречая сопротивления со стороны организма. Так появляются внешние симптомы рака.

Чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил:

1. Отказ от курения
2. Борьба с избыточным весом
3. Регулярное занятие спортом
4. Диета с ежедневным употреблением растительной пищи, молочных продуктов, ограничением потребления красного мяса; отказ от жирной и острой пищи.
5. Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом и группой риска.

ПОМНИТЕ! Не все новообразования смертельны и не всякая опухоль является злокачественной. Решающее значение имеет ранняя диагностика и своевременное лечение. Прежде чем предпринять адекватные меры, следует подтвердить диагноз, обратившись к специалисту-онкологу.