



Рак – это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Несмотря на значительные успехи в лечении онкологии, все же данная патология характеризуется достаточно высоким уровнем летальности и, безусловно, для успешного лечения требует к себе самого пристального внимания.

#### **Предрасполагающие факторы**

- **Загрязнение окружающей среды.** Близкое проживание людей к промышленным предприятиям является высоким риском рака легкого. Воздух загрязняется такими веществами, как бензол, хром, формальдегид и пр. Причиной ухудшения экологической обстановки также являются автомобили.
- **Злоупотребление спиртными напитками.** Одна из основных причин развития и смертности от различных заболеваний, в том числе и злокачественных. При употреблении спиртного существенно повышаются риски развития рака.

Установлено, что метаболит алкоголя (ацетальдегид) способен вызвать злокачественное образование при длительном воздействии на организм.

- **Инфекционные агенты.** Биологический агент инфицирования – *H. pylori*, ВПЧ (вирус папилломы человека), вирус гепатит В и С, вирус Эпштейна-Барра и Т-клеточного лейкоза человека. Эксперты МАИР доказали этиологическую связь биологических агентов с развитием рака у человека.
- **Ожирение и избыточная масса тела.** Этот фактор находится на втором месте после курения. По данным, полученным экспертами МАИР, в год диагностируется около 481 000 случаев рака пищевода, молочной железы (у женщин) и простаты (у мужчин), яичников, желчного пузыря, поджелудочной железы, прямой кишки и почки у лиц с избыточной массой тела.
- **УФ (ультрафиолетовое) излучение.** В этиологии меланомы и рака кожи наряду с солнечной радиацией большое значение имеет искусственное УФ-облучение. Опухоли кожи располагаются преимущественно на открытых участках тела.
- **Экзогенные гормоны.** Риски развития рака молочных желез, яичников, яичка и тела матки также определены гормональным статусом. Гормональные фармакологические препараты представляют наибольший интерес с точки зрения возможного канцерогенного риска.

Профилактика рака представляет собой самую действенную и долгосрочную стратегию борьбы с проблемой. Но следует помнить, что на 100% защититься от онкологических заболеваний невозможно.

## **Основные профилактические меры**

### **1. Борьба с курением.**

Никотин не является канцерогеном, опасность представляют 70 других веществ, входящих в состав сигарет. Сигареты в 10-20 раз повышают риск развития злокачественного образования в области легких.

### **2. Необходимо избегать чрезмерного пребывания на солнце.**

Ультрафиолетовое излучение – причина генетических мутаций, негативно воздействует на иммунитет, подавляя его способности противостоять раковым клеткам. Именно по этой причине во многих странах солярий был запрещен. Безобидная на первый взгляд процедура на 75% увеличивает риск меланомы.

### 3. Ограничение алкоголя.

Алкоголь повышает вероятность возникновения рака ротовой полости, печени, молочной железы, толстой кишки.

### 4. Поддержание здорового веса.

Большое значение имеет правильное питание, включающее продукты, богатые клетчаткой и исключаящее фаст-фуд.

### 5. Физическая активность.

Ведение активного образа жизни снижает вероятность развития злокачественных опухолей в области эндометрия и молочной железы у женщин. С сидячим образом жизни связано около 5% смертей от рака. Достаточно заниматься по 2,5 часа в неделю умеренно или же по 1 часу интенсивно.

### 6. Организация здорового питания.

Риски онкологических заболеваний снижаются при употреблении рыбы, содержащей омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Но изолированное употребление данного вещества не приводит к аналогичной эффективности. Мужчины, которые регулярно употребляют в пищу помидоры, реже других сталкиваются с раком простаты. Это происходит благодаря такому веществу, как ликопин. От рака молочной железы и желудочно-кишечного тракта защищают молочные продукты низкой жирности.

### 7. Защита от вирусов.

Инфекционные заболевания провоцируют развитие 17% случаев рака. Это связано с тем, что вирусы негативно сказываются на функциональности клеточных структур.

Основные способы предотвращения инфицирования – защищенные половые отношения, соблюдение личной гигиены, использование только новых шприцев при проведении медицинских манипуляций.

Будьте здоровы!