



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 исключающее 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!