

МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК?

Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. А, возможно, даже спасти себе жизнь.

Специалисты-онкологи Европейского Медицинского Центра придают большое значение не только диагностике и лечению онкологических заболеваний, но и их профилактике. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить Ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития этой серьезной болезни.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:

- исключить курение или жевание табака;
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна;
- ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

Витамины и зарядка

По оценкам Американского общества по борьбе с раком, от 30% до 40% онкологических заболеваний напрямую связаны с рационом питания.

Употребление в пищу большего количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.

Приятных снов

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.

Регулярное медицинское обследование

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить систематические обследования:

- маммография (исследование молочных желез) - каждый год, начиная с 40-летнего возраста;
- колоноскопия (осмотр и оценка состояния внутренней поверхности толстой кишки при помощи специального зонда) - каждые 5-10 лет начиная с 50-летнего возраста;

- цитологическое исследование мазка (диагностика заболеваний шейки матки)
- каждые 2-3 года, начиная с 21-летнего возраста.

Отравляющий дым

Хотя нет «волшебной таблетки» от никотиновой зависимости, существуют препараты, которые могут помочь в сочетании с методами психологического самоконтроля.

Ваши помощники в борьбе с сигаретой - никотинозамещающие препараты:

- пластырь;
- жевательная резинка;
- пастилки;
- ингалятор;
- назальный спрей;

Дополнительно можно использовать отвлекающие занятия в те моменты, когда Вы испытываете тягу к курению – жевать «резинку», чистить зубы или использовать ополаскиватель для рта после приема пищи, когда у большинства курильщиков возникает желание покурить.

Профилактика развития рака кожи

Базальноклеточный и плоскоклеточный рак (разновидности рака кожи) - наиболее распространенные виды рака. Они поддаются лечению и обычно не распространяются на другие части тела. Однако меланома - особенно опасный вид рака кожи, который нередко приводит к летальному исходу.

Такого понятия, как «здоровый загар», не существует. Появление загара означает, что кожа вырабатывает большее количество пигмента меланина в ответ на вредное действие ультрафиолета (УФ).

Хотя люди со светлой кожей в большей степени предрасположены к возникновению солнечных ожогов и других последствий вредного воздействия солнечных лучей, каждый человек, даже смуглый от природы, находится в группе риска.

И, тем не менее, по данным исследований, только 56% людей соблюдают меры предосторожности от негативного влияния солнечных лучей.

Вот основные из них:

- Наносите защитное средство

Выбирайте средства с широким спектром действия, которые не смываются водой и обладают солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30, наносите его за 20-30 минут до выхода на улицу.

- Тщательно выбирайте одежду

Одежда темного цвета предохраняет в большей степени, чем светлая, одежда из плотной ткани предпочтительнее одежды из легкой ткани. Надевайте головной убор с широкими полями.

- Носите солнцезащитные очки Защищайте глаза от воздействия солнечного света, используя панорамные солнечные очки, которые на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.

- Избегайте солнечного «часа пик»

Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.

- Откажитесь от посещения солярия

Солярии и солнечные лампы небезопасны: UVA-лучи более глубоко проникают в кожу и способствуют к развитию рака.

- Осуществляйте самоконтроль

Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.

Большинство видов рака хорошо поддается лечению при раннем выявлении.

Профилактика рака молочной железы

В последние годы возросла популярность граната, который является богатым источником определенных витаминов и антиоксидантов. Он содержит соединения, которые предотвращают рост рака молочной железы. Эти соединения работают как блокаторы действия ароматазы - фермента, который играет главную роль в развитии большинства видов рака молочной железы.

Специалисты Европейского Медицинского Центра для профилактики и лечения рака груди дают следующие рекомендации:

- Избегайте избыточной массы тела. Ожирение повышает риск развития рака молочной железы после наступления менопаузы;

- Употребляйте здоровую пищу. Соблюдайте сбалансированную диету с большим количеством овощей и фруктов и небольшим количеством сладких напитков, очищенных углеводов и жиросодержащих продуктов.

- Ведите физически активный образ жизни. Профилактический эффект достигается при умеренной физической нагрузке в течение не менее 30 минут (например, ходьба) пять раз в неделю.

- Откажитесь от алкоголя и сигарет. Максимально допустимая доза - один напиток в день независимо от типа алкоголя.

- Остерегайтесь гормонозаместительной терапии. «Биоидентичные гормоны», а также гормональные кремы и гели столь же небезопасны, как и обычные гормональные средства, поэтому от их применения также следует воздержаться.

- Кормите ребенка грудью как можно дольше. У женщин, которые кормят детей грудью не менее года, более низкие показатели по развитию рака молочной железы в будущем.

Ежегодно проходите ультразвуковое обследование молочных желез, а после 40 лет еще и маммографию. Это поможет распознать болезнь в самых ранних стадиях, провести радикальное лечение и сохранить красоту и здоровье!