

Профилактика онкологических заболеваний

Онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели». К сожалению, от этой болезни невозможно защитить себя и своих близких, но существует профилактика рака, которая позволяет уменьшить риск заболевания. Профилактика онкологии снижает риск заболевания на 90%. Ведение здорового образа жизни, правильное питание, избегание стрессовых ситуаций в большинстве случаев защищает от страшного недуга. Важна профилактика тех, кто находится в группе риска по онкологическим заболеваниям.

Профилактика – это меры предосторожности, известные всем нам с детства:

- Отказ от курения и злоупотребления алкоголем
- Поддержание здоровой массы тела
- Отказ от канцерогенных и токсичных материалов в отделке жилых помещений
- Избегание контактов с радиологическим оборудованием без особой необходимости
- Умеренность в загаре

Стресс крайне трудно спрогнозировать и предотвратить – можно только развивать стрессоустойчивость в себе, а это требует отменного самоконтроля.

Злокачественные новообразования на ранних стадиях определяет квалифицированное обследование, а терапию может назначить только врач.

Спорт, туризм и активный отдых — обязательная мера профилактики рака.

Спорт, помимо тонизирующего воздействия на мышцы тела человека, нормализует ещё работу эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной системы, закаляет организм, помогает оставаться в оптимальном весе. Всего полчаса активного времени проведения в сутки снижает вероятность развития рака на 30%. Совершенно необходимой мерой профилактики являются регулярные медицинские обследования.

ПРИЗНАКИ РАКА

1. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний.
4. Некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА

- нарушения стула или функции мочевого пузыря;
- незаживающая рана или язва;
- белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;
- необычные кровотечения или выделения;
- утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;
- несварение желудка или затруднённое глотание;
- изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;
- раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.

Данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

Предотвратить рак помогут Вам правила здорового образа жизни :

1. Принципы питания:

- ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов.
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
- употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах.

Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

- Овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.).
- Овощи, содержащие витамин «С» (цитрусовые, киви и др.).
- Капуста (брокколи, цветная, брюссельская).
- Цельные зёрна злаковых культур.
- Чеснок.

2. Ограничение потребления алкоголя;

3. Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

4. Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

5. Сбросьте лишний вес. С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

Информация о раке и его профилактике поможет защититься от рака.