



Рак — условное наименование, объединяющее свыше сотни различных заболеваний. Их объединяет общий признак — развитие патологически измененных клеток. Они быстро разрастаются до злокачественных новообразований, захватывают соседние органы, нарушая их работу. Подобный аномальный процесс называется метастазированием. Именно он выступает причиной летального исхода при данной патологии.

Развиться заболевание может в любой части организма из здоровых клеток. Происходит это под влиянием нескольких провоцирующих факторов.

ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ ПРИЗНАНЫ:

- генетическая предрасположенность;
- воздействие канцерогенных химических соединений;
- курение;
- неправильное питание;
- ультрафиолетовое или ионизирующее излучение;
- вирусные, инфекционные, паразитарные заболевания;
- недостаточная двигательная активность.

В настоящее время в мире живут около 44 миллионов человек, находящихся в стойкой ремиссии после выявления и лечения онкологического заболевания. Специалисты заявляют о том, что в наше время известны причины возникновения целого ряда раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить примерно одну треть новых случаев.

Такие распространенные виды рака как рак молочной железы, рак шейки матки и рак толстой и прямой кишки, излечимы в случае их раннего выявления и надлежащего лечения.

Медицина не стоит на месте: методы борьбы с онкологическими заболеваниями ежегодно совершенствуются, и, возможно, спустя какое-то время появятся новые препараты и даже вакцины против всех видов этого

страшного заболевания. Но пока врачи советуют не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни.

МЕРЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ

Снизить риск развития онкозаболеваний помогает корректировка образа жизни. Чтобы повысить противоопухолевую оборону организма, нужно:

- сократить время нахождения на солнце, не злоупотреблять посещением солярия. Ультрафиолет негативно влияет на кожные покровы человека, понижают их защитные функции. На улице в жаркое время года желателно использовать солнцезащитные косметические средства, очки, одежду;
- не принимать гормоносодержащие препараты без назначения врача;
- спать минимум 7 часов ежедневно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет;
- не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека. Эти заболевания признаны провокаторами рака печени и шейки матки соответственно;
- кормить ребенка грудью — такое вскармливание снижает риск формирования опухоли груди;
- для поддержания веса в норме нужно сохранять физическую активность. Уделять умеренным тренировкам следует минимум 30 минут каждый день.

Важную роль в профилактике рака играет ранняя диагностика. Людям старше 50 лет нужно ежегодно обследоваться у онколога. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога, маммолога, мужчинам — проктолога, гастроэнтеролога. Подобный подход позволит вовремя выявить предраковые заболевания и приступить к их лечению.

Современная медицина обладает широким спектром методик, способных справиться с большинством разновидностей опухолей, если рак диагностирован на начальной стадии.

Важно знать, что обращаться нужно исключительно к квалифицированным специалистам, не поддаваться на рекламные уловки мошенников от медицины. Рак — это не приговор! Его можно лечить или предотвратить, владея информацией о болезни. Именно эту цель преследовало мировое врачебное сообщество, учреждая Всемирный День борьбы против рака.

12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

1 ведите здоровый образ жизни



9 примите меры по снижению высокого уровня радиации



5 питайтесь правильно



10 по возможности кормите своего ребенка грудью



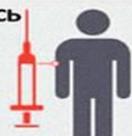
1 не курите



6 ограничьте употребление алкоголя



11 позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию



2 избегайте пассивного курения



7 избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей



12 каждые полгода проходите обследование



3 поддерживайте здоровую массу тела



8 следуйте правилам по охране и гигиене труда



4 февраля
Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

cancerfocusni.org

7 ШАГОВ ОТ РАКА

Осмотр стоматолога

Позволяет обнаружить рак ротовой полости

Анализ крови

На уровень ПСА позволяет обнаружить рак предстательной железы

Какие обследования нужно регулярно проходить

Маммография и осмотр гинеколога

Выявляет рак репродуктивных органов и риск развития рака молочной железы

Анализ кала на скрытую кровь, ФГДС

Выявляет рак ЖКТ

Флюорография

Позволяет обнаружить рак легких

Наблюдение за родинками

Исключает развитие рака кожи

