

Вопросы онкологии: как противодействовать страшной болезни

Анализ статистических данных за последние годы свидетельствует о нарастании заболеваемости населения Земного шара различными формами рака. Онкологические заболевания возникают у пожилых и молодых, простых людей и президентов. Рак молодеет, и среди пациентов онкологических клиник все больше молодых людей и даже детей. Этому способствует плохая экологическая обстановка, вредные привычки, стресс. Важную роль играет наследственность - вероятность заболеть раком значительно выше у тех, чьи родственники страдали от этого заболевания.

Наиболее легко распознаться опухоли кожи. Первыми симптомами озлокачествления являются изменение цвета и структуры старой родинки или пигментного пятна, появление уплотнения и покраснения по периферии образования, а также образование незаживающих язв. Доброкачественные опухоли внутренних органов характеризуются медленным ростом и часто могут развиваться бессимптомно. Лишь при достижении опухолью значительных размеров развиваются симптомы сдавливания прилежащих органов. На поздних стадиях онкологических заболеваний можно отметить потерю веса больного. Признаком распространения опухоли является также обнаружение увеличенных лимфатических узлов.

Факторы риска

Наследственность не единственная причина раковых заболеваний. Таких причин множество и главные из них - это неправильное питание и курение.

Спровоцировать онкологию может злоупотребление копченостями и жареными блюдами, а уж о канцерогенах табачного дыма и говорить не приходится. Также возникновению опухоли могут способствовать работа на вредном производстве, загрязненный воздух, вирусные инфекции, малоподвижный образ жизни, алкоголизм, беспорядочные половые связи, ионизирующее и ультрафиолетовое излучение.

Таким образом, в группу риска по возникновению раковой опухоли легкого входят курильщики табака, люди, работающие на предприятиях, где возможен контакт с канцерогенами, люди с хроническими заболеваниями легких, мужчины после 50 лет. Кроме этого, чтобы исключить риск заболевания нужно, в первую очередь, обратить внимание на свое питание. Если, например, вы ярый поклонник шашлыка, то не забывайте о свежих овощах - свежий помидор или сладкий перец с зеленью активно способствуют расщеплению канцерогенов в организме.

Для профилактики рака толстой кишки ешьте продукты с большим количеством клетчатки и следите за тем, чтобы у вас не было запоров. Пейте только очищенную воду.

Любителям позагорать важно помнить об обязательном

использовании защитного крема. И лучше всего подойдет крем с самой высокой степенью защиты.

Если у вас сидячая, малоподвижная работа, то в свободное время больше катайтесь на велосипеде, играйте в волейбол, теннис, занимайтесь плаванием.

Профилактика онкозаболеваний

Первичная профилактика направлена на устранение процесса возникновения опухоли. Прежде всего, это устранение контакта с канцерогенами. Наибольшее значение в профилактике онкологических заболеваний имеет отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя, нормализация веса, соблюдение диеты и регулярная физическая активность. Вторичная профилактика направлена на диагностирование и лечение предраковых заболеваний, а также раннее выявление и лечение злокачественных опухолей.

Принципы профилактического и противоракового питания

Цель - предупреждение ожирения, как фактора риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе и рака молочной железы.

- Уменьшение потребления жира, так как в жирах содержатся канцерогены. В эпидемиологических исследованиях найдена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

- Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.

- Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зернах злаковых, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, уменьшает контакт канцерогенов с толстой кишкой за счет улучшения ее двигательной активности.

- Ограничение потребления алкоголя - одного из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени, молочной железы;



- Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях (до сих пор часто используются для их подкрашивания).

Полезные продукты

- Овощи, содержащие каротин (желтые и красные - морковь, помидоры, редька и др.);

- Овощи, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.);

- Капуста (брокколи, цветная, брюссельская);

- Чеснок.

Предпочтение в рационе следует отдавать сырым растительным продуктам, содержащим вещества, препятствующие образованию опухолей. Сильным аргументом в пользу сырой пищи является и то, что клетчатка этих продуктов нормализует микрофлору кишечника. А здоровая микрофлора также продуцирует вещества, участвующие в противораковой защите. Растительные продукты содержат достаточное количество углеводов, способствующих хорошему пищеварению, что уменьшает вероятность возникновения рака кишечника. Белокочанная капуста, репа, салат содержат много соединений, стимулирующих гормон, который подавляет образование раковых клеток в молочной железе. Сельдерей, пастернак, укроп, петрушка, фенхель усиливают антиканцерогенную активность капусты. Чеснок является хорошим средством, подавляющим активность канцерогенов. Если человек хорошо переносит чеснок, то с профилактической целью рекомендуется употреблять по 2—3

дольки в день. После чеснока можно выпить немного обезжиренного молока. Оно прекрасно отбивает чесночный запах.

Шиповник. Соединения и витамины в плодах шиповника обладают противораковым действием, способствуют выведению из организма радионуклидов и других вредных соединений.

Соя, а также сушеные и консервированные бобы, турецкий горох, чечевица, фасоль. Люди, регулярно употребляющие сою, значительно реже болеют раком груди и простаты. В сое обнаружены вещества, которые нарушают кровообращение в мельчайших (1—2 мм) новообразованиях и прекращают их дальнейшее развитие.

Томаты. Пигмент ликопин, делающий томаты красными, снижает риск развития рака. Этот пигмент есть также в арбузах и абрикосах. Низкое содержание ликопина в крови означает повышенный риск заболевания раком поджелудочной железы. Ликопин есть во всех продуктах из томата, включая соусы, томатную пасту и кетчуп.

Чай (особенно зелёный) замедляет синтез в организме канцерогенного вещества нитрозамина.

Апельсины, грейпфруты, лимоны и другие цитрусовые содержат все классы естественных соединений, которые нейтрализуют канцерогены. Особенно эффективно предупреждают рак поджелудочной железы.

Молоко. Обезжиренное молоко снижает вероятность рака полости рта и желудка, прямой кишки. В цельном молоке имеющиеся там насыщенные жиры стимулируют развитие некоторых форм рака, но в нём есть и вещества, которые его сдерживают.