Автор: admin
18.01.2014 14:46 -

Что нужно знать о раковых заболеваниях?

С каждым годом во всем мире все больше становится людей, больных онкологическими заболеваниями. Прогнозы тоже неутешительны, - к 2030 году число раковых больных достигнет 75 000 000, т.е. увеличится почти в 3 раза по сравнению с сегодняшним днем (по данным Всемирной организации здравоохранения).

Россия - не исключение. Уже сегодня у нас в стране зарегистрировано 2 500 000 больных. За последние 10 лет уровень заболевания поднялся на 15 %. А за последние 20 лет на 64 % увеличилось количество заболеваний раком молочной железы!

Но, с другой стороны, с каждым годом увеличивается количество людей, победивших страшную болезнь. Это и понятно, ведь наука не стоит на месте. Разрабатываются новые лекарства, которые все успешнее борются с раковыми клетками. Развиваются биотехнологии. Сравнительно недавно в онкологии появился термин «биотерапия», которая более эффективна по сравнению с «химиотерапией».

Изобретаются и методы ранней диагностики. Например, английские врачи разработали тест, который позволяет поставить диагноз – рак легких – на самой ранней стадии. Это цветной сенсор, размером с монету. Он исследует состав выдыхаемого человеком воздуха (при опухоли легких этот состав иной).

Какие же органы человеческого организма более всего подвержены этому заболеванию?
Злокачественные опухоли чаще всего поражают желудок, печень, пищевод, простату, шейку матки, яичники. Но по-настоящему лидируют среди всех разновидностей рака (а их более 100) рак молочной железы, рак кожи, рак легких.

Что же является причиной онкологических заболеваний?
Рак молочной железы может возникнуть в результате гормональных нарушений в организме вследствие нежелания женщин рожать, прерывания беременности, отказа от грудного вскармливания. К раку кожи могут привести солнечные ожоги, длительное пребывание на солнце, травмы родинок и кожных образований. Рак легких, горла, желудка может вызвать курение, вредные условия труда.

К числу факторов, провоцирующих возникновение рака можно отнести неблагоприятное воздействие окружающей среды, а также нездоровый образ жизни.
Чтобы противостоять опасной болезни, нужно знать главное – сегодня рак излечим. Но излечим только при условии его раннего выявления.

Если речь идет о раке молочной железы, то медики советуют регулярные самообследования молочных желез. Но помните, что на самой ранней стадии таким образом опухоль заметить невозможно. Нужно ежегодно делать УЗИ груди или маммографию, которые способны выявить самые крошечные злокачественные образования – до 3 мм. Выявить рак легких способны регулярные флюорографические обследования. Во избежание рака кожи крайне внимательно и бережно обращайтесь с родинками и другими кожными образованиями. Любые их изменения по цвету, размеру – серьезный повод для обращения к врачу.

Выявленные на ранних стадиях рак молочной железы, лейкозы, саркома, рак крови, лимфоидной ткани – излечимы. Процент выздоровевших доходит до 90-95%. Гораздо хуже дела обстоят с лечением меланомы, рака легких, печени и поджелудочной железы. Эти заболевания имеют быстрое и прогрессирующее течение, если их не выявить на ранних стадиях.

И, наконец, о профилактике онкологических заболеваний. Нужно знать, что лекарственных препаратов, предупреждающих развитие рака, нет. Единственное средство на сегодняшний день – это исключение факторов, способствующих развитию заболевания и здоровый образ жизни.

Если вы курите – бросьте! Если работаете на производстве с вредными условиями труда – поменяйте работу, здоровье ведь важнее! Если любите загорать, помните – солнце губительно для кожи, особенно для тех, кто проживает в северных и умеренных широтах! Избегайте нахождения на пляже в период с 12 до 16 часов, – в это время солнечные лучи особенно опасны.

Здоровый образ жизни – это, прежде всего, здоровое питание. Не ешьте жареного и копченого. Самая здоровая пища та, которая приготовлена на пару. Ешьте морковь, болгарский перец, капусту брокколи, которые снижают риск развития заболевания, бурый рис, уменьшающий риск рака прямой кишки, чеснок, препятствующий возникновению рака желудка и кишечника, яйца. В одном женском журнале я прочитала

о том, что потребление 6 яиц в неделю на 44% снижает риск заболевания раком молочной железы.

Берегите себя! И помните, что наше здоровье – в наших руках.

Автор - **Ольга Шелест**
Источник