

*Оскола Сергей Андреевич
студент 2 курса специалитета,
факультет лечебное дело
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: oskola@internet.ru*

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Аннотация: Главная мысль статьи – пути предотвращения развития рака с помощью простых и доступных средств.

Ключевые слова: рак, статистика, история развития профилактики, профилактика рака, «противораковая» диета.

*Oskola Sergey Andreevich
2nd year student of the specialty,
Faculty of Medicine
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

CANCER PREVENTION

Abstract: The main idea of the article is ways to prevent the development of cancer using simple and affordable means.

Key words: cancer, statistics, history of prevention, cancer prevention, "anti-cancer" diet.

Рак – грозное заболевание, уносящее ежегодно миллионы людских жизней, уступает оно по смертности лишь заболеваниям ССС. Существует более 100 видов рака, больше всего смертельных случаев регистрируется у пациентов со следующими видами рака: рак легких, рак толстой кишки, рак печени, рак желудка, рак молочной железы.

Причины возникновения рака различны, перечислим лишь некоторые из них: курение, алкоголь, нездоровая пища, гиподинамия, генетическая предрасположенность, вирусы (ВПЧ, вирус гепатита В и С), химические агенты, радиация, ультрафиолетовое облучение и многое другое.

Легко впасть в уныние после просмотра всемирных статистических данных, касающихся онкологических заболеваний, но все же есть способ предотвратить возникновение этого страшного заболевания. Золотое правило медицины гласит: «Болезни легче предупредить, чем лечить». Первый кодекс здоровья, основанный на профилактической медицине, был создан по вдохновению Божьему еще Моисеем.

Что касается рака, его профилактика осуществляется на основании двух условий: 1. Избегать насколько это возможно действия известных канцерогенов 2. Следовать принципам здорового образа жизни: употреблять здоровую пищу, заниматься физическими упражнениями, пить достаточное количество воды, проводить время на свежем воздухе, принимать солнечные ванны (в разумных пределах), проявлять воздержание в еде, уделять время здоровому отдыху, иметь «здоровое» мировоззрение (гармоничные отношения с Творцом и людьми – лучшая защита от стресса, являющегося одним из факторов риска развития онкологических заболеваний).

Хочется отдельно заострить внимание на «противораковой» диете. Канцерогенной является пища, содержащая большое количество белков и жиров, следует изъять из своего рациона слишком калорийную и питательную пищу. Основным источником питательных веществ нужно сделать крахмалосодержащие продукты, овощи, фрукты, злаки, ограниченное количество «концентрированной» пищи (например орехи). Необходимо употреблять продукты, содержащие антиоксиданты (бета-каротин, витамин Е, витамин С), овощи из семейства крестоцветных (т.к. они содержат химические вещества индолы, препятствующие развитию рака), овощи, содержащие ингибиторы протеаз (семена подсолнечника, фасоль), а также достаточное количество клетчатки.

На какие маркеры (симптомы, предупреждающие о возможности развития онкологического заболевания) следует обратить внимание:

- Стремительная потеря веса
- Появление затвердений в груди

- Нарушение мочеиспускания и дефекации
- Повышение температуры тела без видимой на то причины
- Повышенная утомляемость
- Необычные кровотечения и выделения
- Изменения родинок и бородавок
- Перманентный кашель
- Долго не заживающие язвы
- Затруднения при глотании, быстрое насыщение

При наличии этих и других «подозрительных» симптомов необходимо незамедлительно обратиться к специалисту. Помимо этого, следует периодически проходить скрининг⁴ в медицинских организациях.

Список литературы:

1. Рак. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cancer> (дата обращения: 06.02.2023 г.).

2. Важно знать – Здоровье петербуржца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://gorzdrav.spb.ru/article/content/onkologiya/prichiny-formiruyuschie-onkozabolevaniya#:~:text=Среди%20причин%20которыми%20обусловлено%20развитие,биологические%20химические%20факторы%20и%20т.п> (дата обращения: 06.02.2023 г.).