**Предупрежден – значит вооружен**

Часто онкология воспринимается как смертный приговор, однако в реальности далеко не все злокачественные опухоли приводят к гибели. Более того, современные исследования продемонстрировали, что у каждого из нас в организме регулярно возникают раковые клетки или даже микро опухоли, которые гибнут и рассасываются под воздействием системы противоопухолевого иммунитета. Тем не менее, злокачественные опухоли унесли немало жизней и, безусловно,  требуют самого серьезного к себе внимания.

По статистике Всемирной организации здравоохранения онкологические заболевания уносят каждый год не менее 300 тыс. жителей в России, и с каждым годом эта цифра только растет.

Риск заболеть увеличивается со временем – считается, что более 64% раковых опухолей выявляются у людей старше 65 лет.

В Верещагинском районе к декабрю 2021 года на учете по онкопатологии состоит538 человек, впервые взято в этом году – 90 человек. От рака в 2021 году умерло - 54 жителя района. Наиболее часто встречающаяся патология у женщин: рак молочной железы. У мужчин: рак предстательной железы.

 Диагноз «рак» страшен, в том числе своей неожиданностью. Пациент в шоке: как, вдруг, ни с того ни с сего – и… Однако на самом деле злокачественные опухоли «на ровном месте» не развиваются.

 Существует множество различных предположений и гипотез, объясняющих причины возникновения рака, но все они сходятся в одном: во многих случаях болезнь возникают по вине самого человека. Генетика и другие, не зависящие от нас причины, виноваты только в 30% случаев рака. Остальные 70% мы можем предотвратить.

 Здоровый образ жизни способен уберечь от многих недугов, в том числе и от рака.

**Что влияет на риск возникновения заболевания?**

**Курение, алкоголь, наркотики**

Отмечается, что самым негативным фактором является использование табачной продукции, курение. Курильщик имеет большой риск заболеть раком легких, пищевода, глотки, ротовой полости и некоторых других органов. Примерно, каждая пятая смерть от рака имеет прямую связь с употребление табака. К сожалению, опасности подвергаются не только курящие, но и те, кто находится с ними рядом и вынуждены глотать дым, особенно это касается детей.

Люди, находящиеся во власти вредных привычек, запустили в организме программу собственного уничтожения. Можно сказать, что это является аксиомой. Наркотики, злоупотребление алкоголем, курение – это кратчайший путь к физической и духовной смерти.

**Неправильное питание**

Как показывает статистика, более чем в трети случаях причины появления рака связаны с неправильным питанием. Поэтому возможной причиной онкозаболеваний ученые называют воздействие канцерогенов, которые попадают в организм вместе с пищей. К канцерогенам, по версии ВОЗ относятся: копчености (бензапирен), продукты, приготовленные на открытом огне (бытовая сажа), сухая соленая рыба (нитродиметил - соединения), грибные, рыбные консервы (формальдегиды), чипсы, продукты, жареные во фритюре (акриламид). Необходимо исключить из рациона кока-колу и ей подобные напитки (ортофосфорная кислота, углекислый газ), уменьшить потребление красного мяса(высокий уровень холестерина), дешевых шоколадных конфет (пальмовое масло), рассыпчатого печенья ( трансжиры).

 Следует придерживаться сбалансированной диеты с достаточным количеством растительной пищи – овощей и фруктов

**Лишний вес, малоподвижный образ жизни**

Что не движется, то отмирает. Физическая активность является обязательным условием здоровья и долголетия. Исследование, представленное Американским институтом по исследованию рака, указывает на то, что физическая активность соответствует более низким уровням воспалительных маркеров, например, С-реактивного белка, который связан с развитием некоторых видов рака. Также хорошо известно, что сильные, тренированные люди болеют раком реже.

**Плохая экология, промышленные выбросы, воздействие радиации**

У рака есть и такая причина возникновения, как воздействие канцерогенов из окружающей среды. К таким факторам относятся многие химические вещества, которые можно встретить в современном мире. Это и бытовая химия: всевозможные порошки для стирки, средства для мытья посуды, аэрозоли, воздействие которых на человека не изучены. В выхлопных газах автомобиля очень много канцерогенов. Что касается радиации, так она окружает нас повсюду; это микроволновые печи, телевизоры, стиральные машины, компьютеры и телефоны. Это вся электроника!

Рак – обратная сторона медали технического прогресса. Данные статистического анализа и научных исследований свидетельствуют о том, что рак является бичом цивилизации.

Жизнь современного человека проходит в тяжёлых условиях воздействия множества канцерогенов, которых мы не в силах устранить. Поэтому не удивительно, что с каждым годом количество людей, погибающих от рака, растёт, как снежный ком.

**Генетическая предрасположенность**

Надо признать, что не всегда причины развития рака связаны с неправильным образом жизни человека. Как бы этого не хотелось, но у каждого человека, не входящего в группу риска развития рака, вероятность того, что у него возникнет та или иная опухоль, существует, и равна она 20%.

**Вирусы**

Имеются данные, что не менее 15% всех случаев возникновения онкологии так или иначе связаны с воздействием вирусов, например, вируса папилломы человека  (рак шейки матки) или вирусов гепатита В и С (рак печени). Некоторые вирусы могут стать причиной онкологической болезни желудка. В целом, вирусы отвечают примерно за каждый десятый случай возникновения рака

**Депрессия**

Также стоит упомянуть и о связи между психическим состоянием и развитием онкологических заболеваний. К настоящему времени большинство ученых сходятся во мнении, что стресс, затянувшаяся депрессия, могут быть причиной возникновения рака любой локализации. Сам по себе стресс не влияет на опухолевые образования напрямую, но в чрезмерных количествах он способен подавить иммунитет, что может подорвать противоопухолевую защиту. Веселые, жизнерадостные люди болеют намного реже.

**Ослабление иммунитета**

Обычная клетка организма запрограммирована на развитие, старение и смерть. Раковая – только на развитие. Она делится бесконечно и способна отделять от себя фрагменты и распространять их в разных направлениях (именно так образуются метастазы). Каждую секунду внутри любого человека образуется два миллиона раковых клеток. Их тут же уничтожает иммунная система. Но, если иммунитет ослабевает, может возникнуть опухоль.

**Как защититься от рака?**

Что же нужно делать, чтобы оказаться в группе с низким риском для здоровья?

ВОЗ настоятельно рекомендует:

1. Откажитесь от курения. Речь идет о сигаретах, кальянах и прочем.

2. Оградите свое жилище от сигаретного дыма. Избегайте дыма на рабочем месте.

3. Следите за своим весом.

4. Будьте физически активными в течение всего дня. Ограничьте время проведения в сидячем положении.

5. Питайтесь правильно. Ешьте больше овощей, фруктов и злаков. Ограничьте потребление жирной пищи и сладкой газировки. Не злоупотребляйте красным мясом и соленьями.

6. Воздержитесь от алкоголя. Если же вы периодически выпиваете, сократите объемы.

7. Избегайте продолжительного пребывания на солнце. Используйте солнцезащитные кремы.

8. На работе избегайте контакта с канцерогенными веществами.

9. Проверьте уровень радиации в своем доме. По возможности устраните источники радиации.

10. Если у вас родился ребенок, по возможности кормите его грудью. Грудное вскармливание снижает риск заболевания раком груди.

11. Проходите регулярные обследования по выявлению самых распространенных типов рака: кишечника, груди и шейки матки.

Данные рекомендации помогут значительно улучшить качество жизни, а заодно снизить риск развития злокачественных образований.

Если Вы заметили у себя непонятные образования на коже, немотивированную слабость, потерю аппетита, постоянную повышенную температуру, длительные боли в животе, нарушения глотания, отвращение к мясу, нарушения стула, примеси крови в кале, длительный кашель и кровохарканье, осиплость голоса - все это есть повод для визита к врачу!

Многие, люди, сталкиваясь с хамством и очередями в поликлиниках, стараются не ходить туда лишний раз. Терпят дискомфорт, а порой и боль и не беспокоят «по пустякам» ни докторов, ни близких.

Цена подобного «героизма» – жизнь (или, в лучшем случае, здоровье). Поэтому при любых проблемах со здоровьем обращайтесь к специалисту. Даже при прекрасном самочувствии после 45 лет есть смысл раз в два-три года проходить полноценное медицинское обследование.

Наше здоровье – в наших руках, и поэтому известная поговорка «Предупрежден – значит, вооружен», как никогда сегодня так актуальна!

Статью подготовила врач терапевт Ларионова Н.А.