



## 4 февраля – День борьбы с раком.

Дорогие друзья! 4 февраля ежегодно отмечается День борьбы с раком. И мы хотим еще раз дать вам несколько советов как не столкнуться с этой болезнью.

А распространенность рака растет, с возрастом его риск увеличивается, а при отягощенной наследственности рак, особенно некоторые его виды, встречаются чаще.

Когда мы стали готовить для вас этот материал, мы нашли портал, который нам очень понравился. Просто, доступно, конкретно и очень важно. Найдите всего 5 минут и зайдите на этот портал в День борьбы с раком.

<https://onco-life.ru/>

Нам остается лишь добавить несколько слов от себя. Практически у всех видов рака нет причины, и это грустно. Хорошие новости заключаются в том, что есть несколько факторов, которые повышают риск рака, и значит их можно исключить и риск рака уменьшить. Вторая хорошая новость – рак излечим на ранних стадиях. И если вы вовремя обратитесь к врачу, диагноз будет поставлен, лечение будет успешным.

### **СКРИНИНГ – раннее выявление рака.**

**ВАЖНО! Даже если у вас нет НИКАКИХ признаков болезни – пройдите некоторые обследования. Найдите время, возможно, какие-то средства, правильно расставьте приоритеты.**

Какие это обследования?

✓ Тщательный и внимательный осмотр максимально всех возможных участков кожи и слизистых (губа, язык, ротовая полость).

✓ Набор обследований для выявления/исключения онкозаболеваний желудочно-кишечного тракта: начиная с простого – анализа кала на скрытую кровь и заканчивая различными видами осмотра желудочно-кишечной трубки. Главными методами являются: осмотр прямой кишки (ректороманоскопия), колоноскопия (осмотр кишечника) и эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС, осмотр пищевода и желудка). Эти обследования необходимо проводить не реже 1 раза в 3-5 лет, а при выявлении крови (явной или скрытой в стуле) незамедлительно. Эти исследования обычно назначает или проводит врач – терапевт, проктолог, гастроэнтеролог.

✓ **Женщинам: осмотр гинекологом** (или акушеркой) с обязательным взятием мазков на исследование – не реже 1 раза в год и **маммография** – не реже 1 раза в 2 года.

✓ **Мужчинам:** ряд исследований для выявления/исключения рака предстательной железы – анализ крови (венозной) на простатспецифический антиген (ПСА), исследований предстательной железы (урологом, УЗИ).

**ВАЖНО! Все перечисленные исследования входят в состав диспансеризации. Возьмите за правило - проходить диспансеризацию по графику, который вам положен по возрасту.**

### **Следующий важный момент!**

Будьте внимательны к своему здоровью! Только вы сами сможете обнаружить новые признаки самочувствия. Есть специальное выражение - **онкологическая настороженность**. Если у вас: ухудшился аппетит, вы похудели, появилась бледность кожи, боль в животе, изжога, и любые другие признаки, которых ранее вы не наблюдали – обратитесь к медицинскому работнику. Это может быть признаком рака, и болезнь надо вовремя диагностировать.

**А вот факторы риска, которые увеличивают риск возникновения всех или определенных локализаций рака.**

**На первом месте - курение и потребление табака.** Если вы курите, то у вас вероятность возникновения рака выше. Во сколько раз? Во много!!! И этот риск зависит от разных органов – для мочевого пузыря – риск выше в 3-4 раза, а для рака легких, гортани, полости рта – риск выше в 10-15 раз. Это очень много. Сейчас доказано- что нет практически ни одной локализации рака, который не возникал бы чаще у курильщиков. Тяжелое развитие- быстрое прогрессирование и метастазирование, лечение с осложнениями- это тоже удел употребляющих табак. В современных средствах доставки никотина есть вещества, опасные для рака.

Сегодня доказано, что алкоголь и содержащийся в нем этанол, также могут повышать риск рака. Это новый факт, и он получает все больше подтверждений.

Для подавления роста опухолевых клеток нужен хороший иммунитет. Поддерживайте иммунитет на хорошем уровне. А для иммунитета важно:

**Физическая активность, движение!** Исследования показали, что рак реже, реже! Встречается у физически активных людей, особенно рак молочной железы, кишечника. А это так просто! Такая простая мера профилактики. Ходьба в хорошем темпе в среднем 2-2,5 часа в неделю – это очень важная хорошая привычка

**Ожирение, избыточная масса тела,** и сопутствующие им нарушения углеводного обмена (инсулинорезистентность) - это не только путь к сахарному диабету. Сейчас доказано, что у таких людей снижаются факторы защиты от рака, меняются микрососуды, иммунитет. Ожирение, сахарный диабет – это факторы риска, увеличивающие вероятность развития рака. Это важно - примите меры к нормализации массы тела и вы уйдете из зоны риска онкопатологии.

Питайтесь правильно! Разнообразно! Не злоупотребляйте консервированными продуктами и фаст-фудом. Консерванты, соль - неблагоприятно сказываются на факторах защиты от рака.

Ну и просто режим дня и хорошее настроение. Их для укрепления иммунитета никто не отменял!

Избыточная инсоляция опасна для рака кожи. Пользуетесь защитными кремами, планируйте время пребывания на солнце, и помните чувство меры- прекрасное чувство.

Существует рак вирусной и бактериальной этиологии. Вирус гепатита может приводить к раку печени, вирус папилломы – раку шейки матки, а бактерия в желудке – хеликобактер – к раку желудка. Если у вас выявлялись эти микроорганизмы или заболевания – вы в зоне риска. Вам следует обследоваться чаще.

Стресс и психологические факторы – хронический стресс снижает защитные силы организма, в том числе и от рака.

Коронавирусная инфекция! Несмотря на то, что ее последствия только изучаются, есть все основания предположить, что через многие механизмы ковид может увеличивать риск развития рака. Вакцинируйтесь и используйте иные средства защиты!

Имейте ввиду- анализ крови клинический, анализ крови на онкомаркеры, УЗИ – не являются исчерпывающими методами диагностики рака.

**ВАЖНО:** если у вас есть отягощенная наследственность (у близких родственников) по раку – будьте к своему здоровью еще более внимательны.

Если подвести итоги:

**Скрининг (диспансеризация) должен войти в вашу жизнь.**

**Будьте внимательны к своему здоровью и его изменению – это самое ценное для вас и ваших близких.**

**Ведите здоровый образ жизни – больше двигайтесь! И будьте здоровы!**