

В профилактике рака никакого волшебства нет. Это заболевание в большой степени зависит от генетики, поэтому даже идеальный образ жизни оставляет возможность для развития опухоли. Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно знать несколько довольно простых правил. Это всё то, что входит в понятие «здорового образа жизни».

1. Откажитесь от курения

Употребление табака является значительным предотвратимым фактором риска смерти от рака и ежегодно приводит предположительно к 22% случаев смерти от рака. Курение табака является непосредственной причиной рака губы, языка, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, шейки матки.

2. Сбросьте лишний вес

Известно, что ожирение и избыточный вес отрицательно сказываются на сердце. Но знаете ли вы, что существует связь между излишним весом и раком пищевода, ободочной и прямой кишки, молочных желез.

3. Больше движения

Четко данная связь прослеживается в отношении колоректального рака, рака печени и поджелудочной железы. Многочисленные исследования показывают, что всего лишь 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%. Особенно высокий риск развития рака прямой кишки у того, кто вынужден проводить больше времени на работе за компьютером.

4. Наполните тарелку растительными продуктами

Многие продукты оказывают профилактическое влияние на рак. Например, помидоры, арбузы и другие овощи, которые содержат ликопин, снижают риск развития рака предстательной железы у мужчин. Согласно «пищевой тарелке здоровья» 2/3 тарелки во время каждого приема пищи должны занимать овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты (хлеб и злаковые). Оставшуюся часть тарелки можно заполнить рыбой, постным мясом и низкожировыми молочными продуктами (например, сыром или творогом).

5. Откажитесь от алкоголя

Употребление алкоголя является фактором риска развития рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, ободочной и прямой кишки. Риск развития рака напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя.

6. Не пренебрегайте обследованием

Многие методы обследования, входящие в объем диспансеризации, такие как маммография на рак молочной железы, мазок на цитологию из шейки матки или определение простат-специфического антигена на рак предстательной железы выявляют заболевания на самых ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно. Цифры: На учете со злокачественными новообразованиями (ЗНО) в Завьяловской районной больнице состоят 934 пациента (1,4% от численности населения Завьяловского района), в том числе трое детей в возрасте до 14 лет. Вновь выявлено в 2013 году 162 пациента с ЗНО. Смертность от ЗНО в 2013 году составила 129,2 на 100 тыс. населения (умерли 87 пациентов), в 2012 году показатель также составил 129,2 на 100 тыс. населения (умерли 86 пациентов). Смерть от ЗНО в 2013 году занимает третье место, уступая смертности от травм, отравлений и сердечно-сосудистых заболеваний.

Запущенные случаи ЗНО в 3-4 стадиях заболевания составили 42,6% от общего числа выявленных в 2013 году. При проведении разбора запущенных случаев ЗНО, причинами являлись скрытое течение – 35,1%, позднее обращение – 51,4%, 13,5% - недостаточное обследование. При проведении диспансеризации выявлено 5 пациентов с ЗНО.

Ирина КАПУСТИНА,
заведующая отделением
профилактики.

18.02.14