

## Что делать, чтобы избежать онкологии: о мерах профилактики серьезного заболевания рассказывает врач-онколог



Все современные исследования направлены на то, чтобы подробнее изучить портрет каждой опухоли.

Профилактика – это инвестиция в будущее здоровье. Нередко она требует усилий над собой, однако она поможет остаться в стороне от фронта, где онкологи упорно пытаются сразить опухоль. На этом делает акцент Анна Скерсь, преподаватель кафедры онкологии Гродненского государственного медицинского университета, врач-радиационный онколог.



Многие люди, не связанные с врачебной средой, да и сами медики, которые не работают с онкологическими пациентами, с ужасом воспринимают слово «рак»...

- Заболевание действительно коварное, уносит многие жизни вне зависимости от возраста. Очень давно люди ждут изобретения лекарства, которое раз и навсегда поставит точку в изматывающей борьбе с опухолями. Однако универсального средства не будет, поскольку онкологические

заболевания – очень разные, называть все из них «раком» неверно, ведь каждая опухоль имеет особенности своего происхождения, а значит и лечения.

Все современные исследования направлены на то, чтобы подробнее изучить портрет каждой опухоли, строение ее клеток, закономерности процессов, которые в этих клетках протекают. Только обладая этой информацией и учитывая особенности каждого пациента, большая команда онкологов на консилиуме сможет построить план борьбы, который должен привести к успеху.

- Есть утверждение, что лучшая борьба со злокачественными заболеваниями – это та борьба, которой вообще не было. Возможно ли это?

- В этом случае речь идет о профилактике. Очень редко человек пойдет на прием к доктору, если его ничего не беспокоит. Но рак коварен и долгое время невидим. Заподозрить его существование поможет диспансеризация. Задача врача – собрать анамнез. Это информация о жизни пациента, условиях его труда, хронической патологии, вредных привычках, болезнях у ближайших кровных родственников, эмоциональном состоянии. Она поможет выработать стратегию предотвращения ряда заболеваний, в том числе онкологических. Эта стратегия как инвестиция в свое будущее, смысл которой вовремя повлиять на настоящее, изменив, если надо, образ жизни и сохранив здоровье.

Профилактика – это то, что человек самостоятельно может сделать, чтобы не заболеть раком. Да, это усилия над собой, но они помогут стоять в стороне от фронта, где онкологи упорно пытаются сразить опухоль.

**- Какие самые главные шаги в профилактике рака?**

- Отказ от табака. Нужно бросить курить или хотя бы попытаться снизить число выкуренных сигарет в день. Курение связано более чем с сорока видами опухолей различных локализаций. И если про связь с опухолями легких известно всем, то про влияние сигарет на развитие рака шейки матки, желудка и поджелудочной железы знают немногие. В последние годы заболеваемость раком полости рта и глотки среди мужчин трудоспособного населения из-за чрезмерного потребления табака и алкоголя бьет все рекорды. А лечатся эти раки очень плохо.

Без лишнего веса! Как правило, лишний вес приводит к сердечно-сосудистой и эндокринной патологии. Последние требуют тесного взаимодействия с лечащим доктором, грамотной коррекции диеты, доз принимаемых медикаментов, проведения регулярных инструментальных обследований, поскольку являются излюбленным фоном для развития рака. Жировая ткань – источник женских половых гормонов. Каждая женщина с лишним весом в зоне риска по возникновению опухолей тела матки и молочной железы.

Упор на зеленое. В рационе должно быть не менее 400 г свежих овощей и фруктов, плюс рыба и белое мясо (кролика, индейки). Не ищите экзотических товаров, достаточно кушать сезонную продукцию. Брокколи успешно можно заменить капустой, семгу и лосось – горбушей. Рацион должен быть максимально «зеленым»: петрушка, укроп, руккола, сельдерей, кабачок, авокадо – это источники антиоксидантов, способных повлиять на скрытые механизмы образования опухолей. У «зеленого рациона», правда, есть ограничение -- это ситуации, когда пациенты принимают препараты для свертывающей системы (в частности, варфарин). Не меньше витаминов содержится в горохе, чечевице и фасоли. Полезная привычка наших родителей – кушать сало с чесноком или луком – на самом деле является хорошей профилактикой болезни системы кровообращения и образования опухолей.

В движение! Международное агентство по изучению рака (МАИР) утверждает, что в сутки необходимо 30 минут физической активности. Мы не призываем бежать марафон, даже ходьба в спокойном темпе, желательно, в лесопарковой зоне, благоприятно влияет на эмоциональный статус пациента. Приветствуются занятия плаванием, езда на велосипеде.

Жить в радости. Есть такое понятие, как эмоциональное здоровье. Высыпайтесь, отдыхайте, не откладывайте отпуск. К большому сожалению, не все еще готовы обращаться за специализированной помощью к психотерапевту. Нередко люди решают какую-то проблему тем, что усугубляют зависимость от курения либо от алкоголя. Все невысказанные обиды и недопонимания выливаются в неврозы. А каждый невроз – прямая дорога к раку.

Оберегая кожу. Под прямыми солнечными лучами рекомендуется находиться не более 20 минут в день. Для защиты кожи от ультрафиолета надо использовать кремы с SPF – защитой высокого уровня. Осторожно с солярием: любовь к бронзовому загару связана с тяжелыми последствиями в виде развития крайне злокачественной меланомы кожи.

То, что в народе зовется словом «родинка», может быть опухолью различного происхождения. Обращайте внимание на узловые кожные образования любого цвета, не только коричневого, размер которых превышает шесть миллиметров. Все доступнее становится опция осмотра подозрительных образований кожи под специальным оптическим прибором – дерматоскопом.

Вакцина-защитница. Еще в роддоме детей прививают от вируса гепатита. Цель этой профилактики – не допустить развития инфекционного заболевания, которое годами разрушает печень, создавая в ней очаги хронического воспаления. Это воспаление меняет структуру ткани органа, делая ее максимально восприимчивой к началу развития опухолевого процесса. Основные пути передачи вируса гепатита В – через кровь и биологические жидкости (после полового акта). Поэтому гигиена, в том числе и при выборе полового партнера, не должна расцениваться как нечто необязательное. Бурно проведенная молодость может откликнуться тяжелой болезнью в старости. Современным направлением иммунопрофилактики является вакцинация против вируса папилломы человека (ВПЧ), присутствие которого в женском организме связано с развитием рака шейки матки, а в мужском – с опухолями полости рта и глотки, а также опухолями анального канала.

Для всей семьи! Хотелось бы особо подчеркнуть, что ответственность за здоровье исходит из семьи. Родителям нужно прививать детям полезные привычки по уходу за собой, разъяснять необходимость своевременного обращения к врачу. Здоровая атмосфера дома, благоприятный климат между членами семьи, внимательность друг к другу, отказ от вредных привычек, понимание ответственности за свое здоровье – все это такие простые вещи, которые, к большому огорчению, нередко игнорируются и вспоминаются только тогда, когда уже поздно. Помните, что здоровье нужно беречь самим и делать это смолоду.

Анна ЛЕНСКАЯ

Фото:из архива "ГП"