**Профилактика злокачественных новообразований.**

Рак, как болезнь, поражающая человека, известен с незапамятных времен. Палеонтологи обнаружили опухолевые изменения в челюсти первобытного человека, жившего более 500 тысяч лет назад. Рак упоминается в старинных папирусах.

**Что же провоцирует этот процесс?**  
     Известны сотни причин, повышающих риск вызвать злокачественную опухоль. Посчитано, что удельный вес характера питания в развитии рака составляет от 30 до 35%, курения — 30% (т.е. 2 случая из трех обусловлены этими факторами), инфекционных (вирусных) агентов — 17%, алкоголя — 4%, загрязнения окружающей среды — 2%, отягощенной наследственности — 2%. Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Из-за незнания основ профилактики, лени и занятости мы ежегодно подвергаем риску свое здоровье.  
     Индивидуальная профилактика рака каждого человека состоит в знании и соблюдении практических рекомендаций с целью снижения онкологического риска.

**Рекомендации онкологов по профилактике рака:**     1**. Не курите**; если же Вы курите — остановитесь. Если же не можете бросить курить, то не курите в присутствии не курящих.  
Не секрет, что курение определяет не менее 80% случаев рака легкого. Но не все знают, что курение способствует также развитию рака всего желудочно-кишечного тракта, молочной железы и других органов. Причина проста — химические и физические канцерогенные факторы наиболее интенсивно действуют на легкие курильщика, однако способны попадать с мокротой и слюной в желудочно-кишечный тракт и воздействовать на весь организм. Каждая пачка сигарет дает дозу радиационного облучения, соизмеримую с дозой одного снимка на цифровом флюорографе. Получается, что курильщик кроме потребления химически

опасных веществ обрекает себя на эквивалент 365 рентгеновских снимков в год.  
     Пассивное курение увеличивает риск рака легких, а также риск заболеваний сердца и дыхательной системы, причем оно особенно вредно для маленьких детей.  
Хотя наибольшую опасность представляет курение сигарет, сигары также могут вызывать различные расстройства здоровья в случае вдыхания дыма. Курение, как сигар, так и трубки может привести к развитию рака полости рта, глотки, гортани и пищевода.   
     2**. Старайтесь избегать ожирения**.  
Существуют четкие доказательства, что избыточный вес связан с повышенным риском развития рака эндометрия, рака толстого кишечника, молочной железы, рака желчного пузыря, рака почки.  
     3**. Будьте подвижными и активными**, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.  
Борьбу с ожирением и избыточным весом, а также поддержание физической активности, лучше всего начинать в молодом возрасте. Однако, если начать следовать здоровому образу жизни и в более позднем возрасте, положительный эффект также будет заметен.  
     4. **Увеличьте** ежедневное **потребление овощей и фруктов**. Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения.  
     5. **Ограничьте количество употребляемого алкоголя**.  
Существуют убедительные доказательства того, что употребление алкогольных напитков повышает риск рака полости рта, глотки, гортани, а также пищевода.

    6**. Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия**. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков. Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам, должны применять защитные меры в течение всей своей жизни.  
     Меланома кожи — самая злокачественная и одна из часто метастазирующих опухолей, быстро приводящая к смертельному исходу. Наилучшая защита от солнца — нахождение вне зоны его прямых лучей. Особенно в период между 11 часами утра и 3 часами дня, так как действие ультрафиолетовых лучей в это время максимальное.

     7**. Строго соблюдайте меры по предотвращению воздействия веществ**, про которые известно, что они могут вызвать развитие злокачественной опухоли. Следуйте всем инструкциям по охране здоровья и соблюдайте меры безопасности при работе с такими веществами.

 **ГЛАВНОЕ — раннее выявление злокачественных новообразований!**

     Главная задача профилактики злокачественных опухолей сводится к активному выявлению и лечению больных предопухолевыми заболеваниями и выявлению больных раком в ранней стадии. Большинство онкологических заболеваний успешно поддаются лечению при их своевременном выявлении. И в настоящее время диагноз «рак» не является для больного приговором. К одному из наиболее активных методов ранней диагностики и профилактики злокачественных опухолей следует отнести, прежде всего, профилактические медицинские обследования населения.  
     К сожалению, злокачественные опухоли на ранних стадиях не имеют специфичных симптомов. Важно знать о некоторых общих признаках и симптомах рака. Они включают необъяснимое похудание, повышенную температуру тела, утомляемость, боль и изменения кожи. Конечно, необходимо помнить, что наличие некоторых из них не обязательно означает наличие опухоли.

**Вам в обязательном порядке необходимо обратиться к врачу, если у Вас:**     — необъяснимая потеря веса. Немотивированное похудание на 4–5 кг может быть первым признаком рака, особенно рака поджелудочной железы, желудка, пищевода, легкого;  
     — длительное повышение температуры тела. Повышение температуры тела часто бывает при раке и наиболее часто при распространенном процессе. Почти у всех больных раком возникает лихорадка на каком-либо этапе болезни, особенно, если лечение оказывает влияние на иммунную систему. Реже повышение температуры может быть ранним признаком рака, например, при лимфогранулематозе;  
     — повышенная утомляемость. Повышенная утомляемость может быть важным симптомом по мере прогрессирования заболевания. Однако, утомляемость, слабость может возникнуть и на раннем этапе, особенно, если рак вызывает хроническую потерю крови, что встречается при раке толстой кишки или желудка;  
     — боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Но чаще всего боль — это симптом распространенного процесса;  
     — изменения кожи. Кроме опухолей кожи, некоторые виды рака внутренних органов могут вызывать видимые кожные признаки в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтухи), покраснения (эритемы), зуда или избыточного роста волос;  
     — нарушения стула или функции мочевого пузыря: хронические запоры или поносы, что может быть проявлением опухоли толстого кишечника. Боль при мочеиспускании, наличие крови в моче, появление более частого или более редкого мочеиспускания могут быть проявлением рака мочевого пузыря или предстательной железы. Об этих изменениях необходимо срочно сообщить врачу;  
     — незаживающая рана или язва. Злокачественные опухоли кожи могут кровоточить и напоминать рану или язву. Длительно существующая язва во рту может оказаться раком полости рта, особенно у тех, кто курит, жует табак или часто употребляет алкоголь. Язвы на половом члене или во влагалище могут быть как признаками инфекции, так и признаками рака и поэтому должны быть обследованы;  
     — необычные кровотечения или выделения. Кровотечения могут появиться на фоне раннего или запущенного рака. Кровь в мокроте может быть признаком рака легкого. Кровь в кале — признаком рака прямой кишки или толстой кишки. Рак шейки матки и рак самой матки может привести к кровотечению из половых путей. Кровь в моче признак возможного рака мочевого пузыря или почки. Выделение крови из соска может быть признаком рака молочной железы;  
     — уплотнение или опухолевое образование в молочной железе или других частях тела. Многие опухоли можно прощупать через кожу, особенно в молочной железе, яичках, лимфатических узлах и мягких тканях тела. О любой такой находке необходимо срочно сообщить врачу;  
     — нарушение пищеварения и глотания. Хотя эти симптомы могут встречаться при различных состояниях, они в тоже самое время могут указывать на наличие рака пищевода, желудка, глотки;  
     — изменение бородавки или родинки. Вас должно насторожить любое изменение — изменение цвета, размера, формы, границ. Кожный очаг может оказаться меланомой, которая при ранней диагностике хорошо поддается лечению;  
     — раздражающий кашель или осиплость голоса. Длительный не прекращающийся кашель может быть признаком рака легкого. Охриплость голоса — возможный признак рака гортани, щитовидной железы, легкого.

     В целом, подводя итог сказанному, можно дать такие советы по профилактике рака:  
1. **Что делать?** Проходить диспансеризацию опредлеленных групп взрослого населения, профилактические осмотры. Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Строго выполнять рекомендации врачей по обследованию и лечению заболеваний, в первую очередь тех, которые могут быть предопухолевыми. Быть внимательными к себе и к своим близким.  
2. **Чего не делать?** Всего остального. В первую очередь — избавиться от вредных привычек, отказаться от курения, избыточного потребления алкоголя.

**Своевременное обращение к врачу является залогом своевременной диагностики и залогом успешного лечения.**

