

## О профилактике рака

Ныне в мире ежегодно умирает от рака около 5 млн. человек при одновременном выявлении до 9 млн. случаев онкозаболеваний. Рак по смертности среди других болезней переместился с 10-го места на 2-ое около полувека назад.

В поисках ответа на вопрос "Что такое рак? Почему он появляется?", - официальная медицинская наука достигла значительных успехов, однако, победить рак пока не удается.

В организме каждая клеточка выполняет строго отведенную ей роль. Но в результате каких-то, пока точно неизвестных причин природа допускает сбой, ошибку и рождается клетка, как бы упрощенная, не способная выполнять надлежащую функцию и реагировать на потребности организма. Но зато такая клетка непрерывно стремится размножиться, поглощая из окружающей среды все, что ей необходимо. Таким образом, неконтролируемое увеличение числа клеток и агрессивное отношение к окружающим тканям - главный признак злокачественности опухоли. Сюда же следует отнести способность создавать в организме вторичные очаги опухоли - метастазы.

Интересно, что опухолевые клетки появляются в организме каждого человека довольно часто, но, как правило, ликвидируются иммунной системой организма.

В силу множества, причин иммунная система может иногда не справляться со своими обязанностями.

Это могут быть имеющиеся в организме нарушения иммунитета. Иммунитет ослабевает при вирусных инфекциях, в пожилом возрасте, при воздействии некоторых веществ, способных подавлять иммунитет (химические вещества, ионизирующее излучение).

### *Рассмотрим факторы риска онкозаболеваний.*

Появление одной - единственной опухоли может быть вызвано целым рядом факторов, действующих одновременно или один за другим.

### Канцерогенные вещества (вызывающие рак).

Существуют вредные вещества, такие, как анилиновые красители, асбест, угольные смолы и другие химикаты, которые способны повлиять на генетическую информацию клеток и вызвать рак.

Следует, однако, сказать, что одного воздействия канцерогенных веществ еще не достаточно, чтобы вызвать рак, и наоборот, уменьшение воздействия этих веществ не может автоматически предохранить от рака.

### Курение как фактор риска.

Рак легких составляет 25% от всех опухолевых заболеваний, а на долю курильщиков от этого числа приходится 80-85%. Канцерогены находятся как в газообразной, так и в твердой фазах табачного дыма. Большая часть канцерогенов находится на частичках дегтя в твердой фазе табачного дыма.

Опасно также и пассивное курение, когда некурящий вынужден вдыхать сигаретный дым. Особенно опасно пассивное курение для маленьких детей. Большинство людей не считают болезнью кашель

курильщика и утреннее откашливание мокроты. Между тем, эти явления говорят о том, что у них серьезно нарушена функция самоочищения бронхов. Поэтому в легких пребывают микробы и химические вещества, в том числе канцерогены.

### Стресс как фактор риска.

Сильный эмоциональный стресс увеличивает восприимчивость организма ко многим заболеваниям. Он не только подавляет иммунную систему, но и приводит к гормональным нарушениям. Эти нарушения могут способствовать появлению атипичных клеток как раз в тот момент, когда организм наименее способен с ними бороться.

Очень важно как человек справляется со стрессом. Иногда способ реагирования может снижать эмоциональное воздействие стресса на организм, а иногда усиливать его. Так состояние беспомощности, безнадежности, ощущение непреодолимости препятствия (проблемы).

По данным Американского института раковых исследований, нерациональное питание является причиной развития болезни у мужчин в 40%, а у женщин в 60% случаев. Вещества, содержащиеся в пище, как правило, не принадлежат к сильнодействующим и влияют на организм постепенно день за днем. Но по прошествии определенного времени, когда количество перейдет в качество, они могут стать мощным фактором, во многом определяющим состояние здоровья человека.

Исследования ученых показали, что большую часть времени (90%), ушедшего на эволюцию человека, он употреблял в основном грубую растительную пищу. Потребление организма в таком типе питания сохранилось в значительной мере до наших дней, однако, удовлетворить его в последние 100-200 лет становится все труднее в силу определения причин. Во-первых, началось массовое промышленное производство рафинированных продуктов - муки, круп, сахара и др. Во-вторых, увеличилось потребление такой пищи, как мясо, сахар, молочные продукты. В-третьих, возросла средняя калорийность рационов.

Наша пища может содержать разнообразные канцерогенные вещества, попадание которых в организм повышает риск образования злокачественных опухолей.

Определенную угрозу для здоровья представляют копченые изделия, в которые из коптильного дыма попадает бензопирен и другие опасные вещества. Эти вещества найдены в колбасах, шпротах, сельди холодного копчения, сухофруктах, сушеных дымом.

Ситуация может показаться мрачной, но у нее есть другая сторона: наша пища содержит компоненты, повышающие защитные свойства организма, что позволяет ему противостоять действию канцерогенов.

Прежде всего это витамины, в особенности А, С и Е, а также В<sub>2</sub> и РР. Выявлена важная роль витамина С в профилактике рака, желудка у групп населения, употреблявших много копченых продуктов. Высокое содержание витамина С блокирует образование канцерогенов из нитратов и нитритов.

Витамин Е защищает от вредного воздействия продуктов окисления жиров, витамин А - способствует предохранению от различных форм рака.

Витамином А очень богата печень животных, в меньших количествах он содержится в яйцах, сливочном масле, молочных продуктах. Каротин, который в организме человека превращается в витамин А, можно получить из таких растительных продуктов, как морковь, петрушка, томаты, абрикосы.

Витамин Е присутствует в рыбных и молочных продуктах, моркови, луке, бананах.

Английский хирург Бэркит во время работы в Африке заметил, что рак толстого кишечника, обычный для Европы, редко встречается среди местных жителей, которые потребляют значительно больше пищевых волокон, то есть веществ, практически не перевариваемых организмом. Оказывается, пищевые волокна выступают в качестве своеобразной "внутренней метлы" кишечника: они способствуют быстрому выводу вредных продуктов, подавляют гнилостные процессы, нормализуют микрофлору кишечника. Основными источниками пищевых волокон являются хлеб, особенно из цельного зерна, мука грубого помола или с добавкой отрубей, крупы, листовые овощи.

Следует сказать, что никакая диета абсолютной защиты от рака не дает, но значительно снизить вероятность болезни безусловно может.

В последнее время проведено немало исследований, указывающих - на то, что физическая нагрузка является 'мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний, способствует росту клеточного иммунитета. Уровень физической нагрузки должен быть индивидуальным, с учетом возраста, состояния здоровья.

**Здоровье** - одна из самых больших ценностей нашей жизни. Человеку важно содержать его в безупречном состоянии. Предупредить возможные поломки организма можно только с помощью постоянной комплексной работы над своим эмоциональным и физическим здоровьем.