Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Профилактика рака возможна! |

Author: Елена Ткачук, Женева , 02.03.2010.

Под таким девизом проходил в феврале международный день борьбы против рака. |

Инициатором этого мероприятия стало Международный союз борьбы против рака (UICC), штаб-квартира которого находится в Женеве и которое объединяет 300 международных организаций в более 100 стран мира.

Каждый год в мире 7,6 млн человек умирает от рака. Однако сегодня благодаря современной теории профилактики диагноз «рак» перестал означать приговор.

По данным ВОЗ, только 15% заболеваний раком имеют наследственную причину, остальные 85% обусловлены нашим образом жизни или окружающей средой.

Доктор Андреас Ульрих, сотрудник ВОЗ и один из организаторов Международного дня борьбы против рака отмечает: «Сегодня мы способны оказывать влияние на 40% факторов риска смертности от рака».

Главной задачей современного здравоохранения является борьбы против рака легкого, вызываемого, в основном, курением и приводящего к наибольшему числу смертельных исходов. Причины рака поджелудочной железы также остаются загадкой для ученых, но уже известно, что эта патология также чаще встречается у курильщиков.

На втором месте стоит ожирение, которое только недавно было признано фактором риска возникновения рака, в особенности таких его форм, как рак груди или кишечника.

Причиной примерно 20% из 12 млн. случаев заболевания раком, диагностируемых каждый год, являются инфекционные болезни, считает профессор Дэвид Хилл, президент UICC. При этом процент их варьируется между бедными и богатыми странами в отношении 26% к 8%.

Наиболее заметный прогресс произошел в последние годы в области вакцинации. Так, 50% из 500 000 ежегодных смертельных исходов по причине рака печени, по смертности занимающего 3-е место в мире, вызвано гепатитом В. Против этого вируса существует очень эффективная вакцина, однако не все страны могут принять необходимые меры, чтобы правильно организовать кампании по вакцинации.

Похожая ситуация и с вакциной против вируса папилломы человека (HPV), которая снижает риск заболевания раком шейки матки, стоящего на 3-ем месте в мире по причинам смертности от рака у женщин. В некоторых развивающихся странах эта форма рака повинна в 80 % летальных исходов, но этого можно избежать, вовремя организовав вакцинацию девушек.

Правильное питание станет одним из основных сюжетов дискуссии на Генеральной ассамблее ВОЗ в мае 2010 году. Дебаты коснутся, в частности, ингредиентов продуктов для детей и рекламы продуктов питания. Современные диетологи считают важным возвращение к принципам 1950-х гг., до начала эпидемии рака на Западе.

По их мнению, правильный рацион должно состоять на 80% из овощей и только на 20% из продуктов животного происхождения. Потребление красного мяса должно быть сокращено до 500 г/нед. Среди китаянок, например, которые регулярно употребляют в пищу грибы, заболеваемость раком груди в 2 раза меньше, чем среди европеек. А если прибавить к этому 3 чашки зеленого чая/нед., то заболеваемость раком груди снижается в 10 раз.

Мучные изделия и сладости ускоряют в нашем организме воспалительные процессы, которые ведут к повышению глюкозы в крови, образованию свободных радикалов и, соответственно, к раку. При чрезмерном потреблении этих продуктов риск рака груди увеличивается в 1,8 раз. А ведь белый сахар вполне можно заменить кокосовым, а вместо сливочного масла применять оливковое, гораздо более полезное.

Одно из последних крупных американских исследований, опубликованные в июне 2008 года в журнале American Family Physician, основано на четырех китах правильного образа жизни: отказе от курения, алкоголя, ежедневной 30-минутной спортивной ходьбе и потреблении каждый день 5 разных фруктов и овощей.

Рассматривать стресс, как отдельный фактор, способствующий развитию рака, нельзя. Важнее то, каким образом мы реагируем на стресс. Если в момент напряжения Вы испытываете чувство беспомощности, словно «земля уходит из-под ног», то головной мозг высвобождает норадреналин и кортизол, вещества, которые создают препятствие для нормального функционирования иммунной системы. Что делать? Расслабиться, закрыть глаза, сконцентрироваться на дыхании, подумать о приятном в течение всего 5-10 минут.

Защита от ультрафиолетовых лучей, даже в городских условиях, поможет избежать развития самого опасного рака кожи - меланомы. Но вместе с тем, солнечные лучи полезны для выработки витамина D, который способствует снижению сердечнососудистой патологии, остеопороза и рака. Как же быть? Ученые считают, что 20 минут ежедневного пребывания на солнце вполне достаточно для достижения необходимого уровня витамина D, тогда как в зимнее время для его компенсации рекомендуется прием в ампулах (1 000-1 500 ед/день).

Для профилактики рака кишечника рекомендуется режим питания, богатый клетчаткой, и потребление не менее 1,5 л жидкости в день, а также колоноскопия, начиная с 50 лет.

Изучив ставшую бестселлером книгу «Антирак» доктора Сервана-Шрейбера, я считаю, что все эти способы достаточно просты и легко найдут место в рационе каждого из нас. Сам автор, который несколько лет назад пережил рак и продолжает бороться с его последствиями, был поражен отношением врачей общей практики к антираковой профилактике: «Ее просто не существует!»,- ответили ему. Тогда этот удивительный человек создал исследовательский центр профилактики раковых заболеваний совместно с онкологическим гигантом, MD Anderson Cancer Center в США. Его программа позволяет получить научное подтверждение тому, что мы сами в большой степени ответственны за собственное излечение.

Интересно то, что вышеперечисленные рекомендации применимы и для профилактики сердечнососудистой патологии, и для болезни Альцгеймера, и для диабета, и даже для депрессии.

Женева

Статьи по теме

Диагностика рака молочной железы без маммографии

Женева лидирует в диагностике рака груди

Проблема излечения от рака, наконец, решается?

Профилактика рака кишечника

Рак предстательной железы: новые перспективы лечения

Рак шейки матки и можно ли с ним бороться?

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/profilaktika-raka-vozmozhna*