

## Помогите себе уменьшить риск заболеть раком!

В борьбе с любой болезнью главным является её предупреждение. История медицины знает много фактов, когда активная профилактика болезни осуществлялась задолго до открытия причин их возникновения. Классический пример – прививки против оспы, которые предложил Эдуард Дженнер, ещё не зная о возбудителях этого заболевания. То же самое можно сказать и о злокачественных опухолях, в отношении которых разработан комплекс мероприятий по активной профилактике. Накопленные к настоящему времени знания и опыт дают достаточно оснований для выработки эффективной стратегии и тактики борьбы с онкологическими заболеваниями.

Научные изыскания всего мира свидетельствуют, что ежегодно более двух третей случаев возникновения рака могут быть связаны с *несбалансированным питанием, вредными привычками, малой физической активностью* и другими особенностями стиля жизни, исправить которые под силу самому человеку.

Самой распространенной и самой опасной привычкой является курение. О вреде курения люди знают практически всё, но, тем не менее, они продолжают курить. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с курением. Из них, около половины умирает в среднем возрасте (35-69 лет), теряя от 20 до 25 лет ожидаемой жизни.

Уже давно установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком лёгкого более чем в 20 раз выше среди курящих мужчин и в 12 раз выше среди курящих женщин, по сравнению с никогда не курившими. Установлено, что курение в 87% случаев ответственно за возникновение рака лёгкого, с этим же фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря.

Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью! В воздухе вокруг курящего содержится более 40 веществ, которые известны или подозреваются в причастности к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они гораздо в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть сообщения о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Прекращение курения *даже в среднем и старшем возрасте* даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Практически все наши болезни обусловлены нарушениями в иммунной системе. Особенно велика роль иммунных механизмов при злокачественных опухолях. Если у человека возникает чувство потери, разрыва взаимосвязи между прошлым и будущим, он больше не может позволить себе с доверием и надеждой смотреть в свое будущее. Жизнь кажется мрачной и больше не привлекает. Возникает отчаяние, депрессия, появляется чувство безнадежности, человек переживает горе и печаль, чувство невосполнимой потери, беспомощность. Порочный круг замыкается, что в свою очередь, ведет к снижению иммунитета и развитию болезни.

Здоровье легче сохранить с убеждением: "Я с этим справлюсь!" Вера в себя - важнейший фактор сохранения здоровья. Если Вы чувствуете, что самому справиться с возникшими проблемами не получается — воспользуйтесь психологической помощью.

Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее и надежнейшее лечение любой болезни — это профилактика!

УЗ «Брестский областной кожно-венерологический диспансер»