ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

4 февраля — Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

Рак – это общее название для обширной группы онкологических заболеваний, при которых клетки тела начинают бесконтрольный рост и деление. Без лечения эти заболевания становятся смертельными.

Почему появляется рак?

Обычные клетки становятся раковыми из-за повреждения ДНК, которая несет в себе наследственную информацию. Обычно, если ДНК повреждается, особые структуры клетки ее ремонтируют, или клетка погибает. Но в раковых клетках ДНК остается поврежденной, а клетка при этом продолжает жить и становится бессмертной. Кроме того, она активно делится и производит новые бессмертные клетки с такой же поврежденной ДНК.

Что вызывает повреждение ДНК?

Поврежденные клетки в некоторых тканях люди могут унаследовать от родителей. Часть нарушений генетической информации вызвано влияниями среды, например, курением.

Нередко определить, что вызвало повреждение ДНК, невозможно.

Как распространяется рак?

При росте опухоли раковые клетки проникают в кровеносные или лимфатические сосуды и переме-щаются по ним. Так они попадают в другие части тела, растут там и формируют новые опухоли. Этот процесс называется метастазированием. А новые опухоли – метастазами.

Что способствует появлению рака?

1. Канцерогены. Это вещества или излучения, способны повреждать ДНК клеток, вызывая образование рака. Типичные канцерогены – табак, мышьяк, асбест, рентгеновское излучение, соединения из выхлопных газов. Курение вызывает 30% всех смертей от рака.

2. Генетическая предрасположенность. Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

3. Возраст. По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество мутаций, часть из которых приводит к появлению рака.

4. Вирусные заболевания. Некоторые вирусы способны стать фактором развития рака. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки. Вирус гепатита В и С провоцирует рак печени. А вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) ослабляет иммунитет и увеличивает вероятность развития рака.

5 фактов о раке:

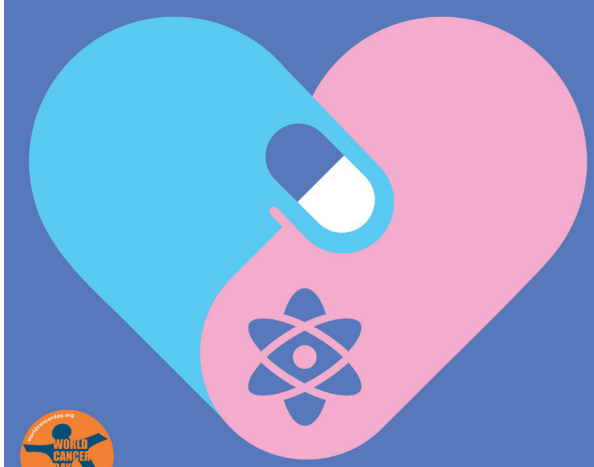
1. **Существует более 100 видов рака; болезнь может развиваться в любой части тела.**

2. **Употребление табака является единственной важнейшей причиной развития рака в мире, которую можно предотвратить.**

3. **Одна пятая часть всех раковых заболеваний в мире развивается в результате хронической инфекции. Так, например, вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывает рак шейки матки, а вирус гепатита В – рак печени.**

4. **При раннем выявлении и надлежащем лечении третья часть раковых заболеваний излечима.**

5. **Более 30% раковых заболеваний можно предотвратить, главным образом, благодаря воздержанию от употребления табака, здоровому питанию, физической активности и профилактике инфекций, которые могут приводить к раку.**

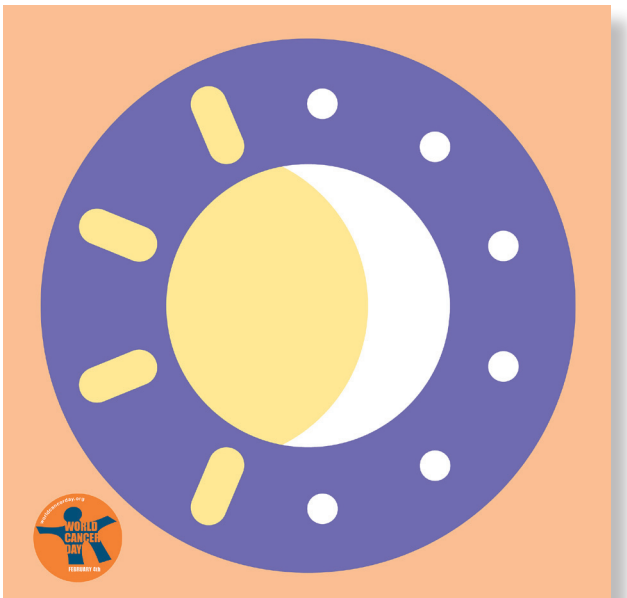


Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями 2015

Это нам под силу

Присоединяйтесь к нам 4 февраля

worldcancerday.org



Самое важное

Раковая опухоль состоит из клеток, в которых повреждена генетическая информация. Она не только быстро растет, но и распространяется в другие органы и ткани, нарушая их функции. Значительно снизить риск появления раковых опухолей может только здоровый образ жизни.

Можно ли предотвратить рак?

Исследования показали, что курение, несбалансированное питание и недостаток физической активности — основные факторы, значительно увеличивающие риск рака. Среди людей, ведущих здоровый образ жизни, онкологические заболевания встречаются значительно реже.

Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

Бросайте курить
Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин — он увеличивает вероятность развития рака груди. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты — пластырей или жвачки.

Откажитесь от алкоголя
Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.

Отказ от алкоголя у женщин уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.

Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

Откажитесь от сладкого и копченого
Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов.

Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

Поддерживайте нормальный вес
Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей.

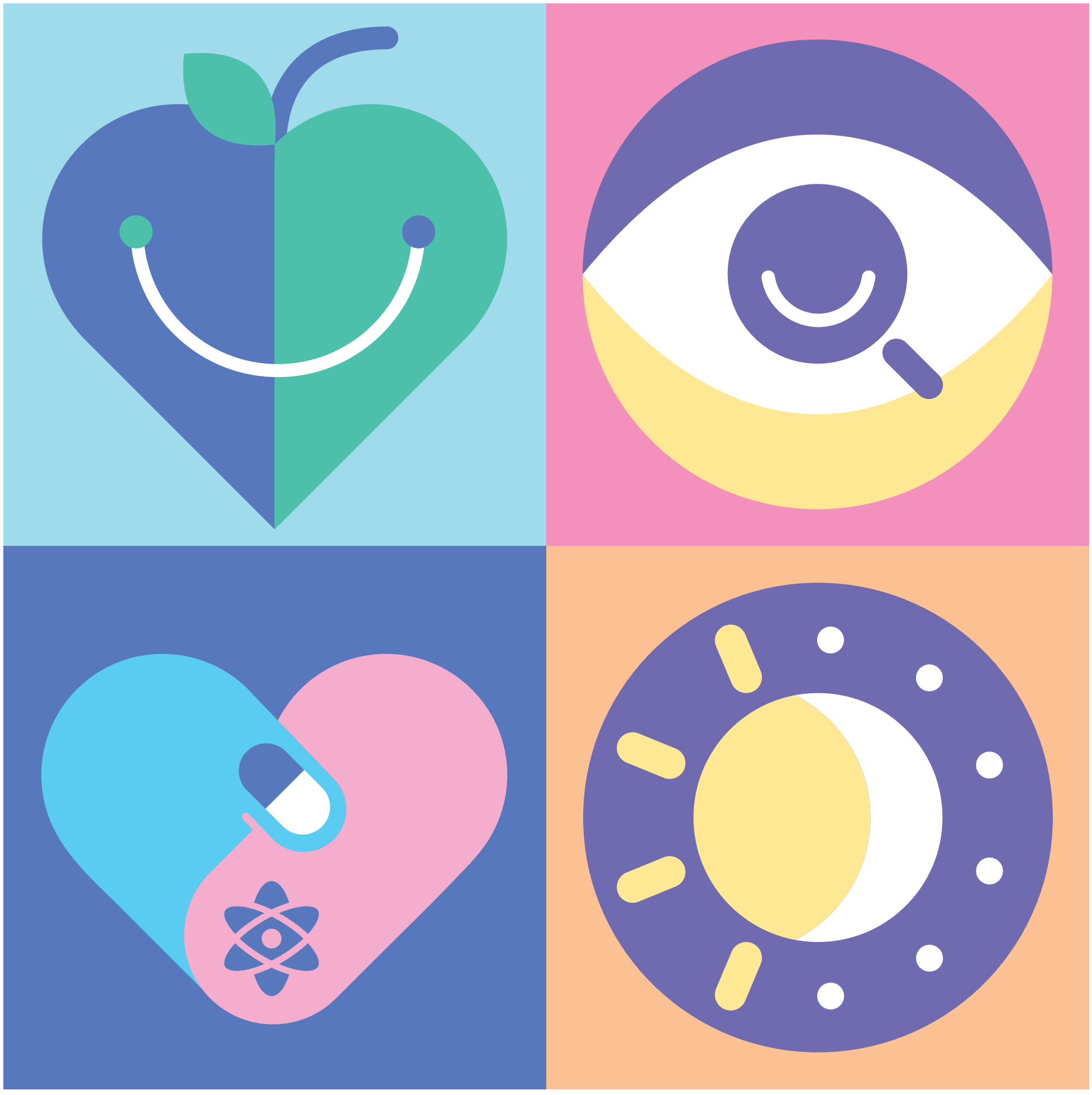
Ешьте овощи и фрукты
В них содержатся натуральная защита от рака — биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Правильно загорайте
Не выходите на пляж после 11–00 и до 16–00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи — меланомы — у светлокожих людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент. Избегайте загара в солярии.

Регулярно посещайте врача
Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний.

Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу — и у рака останется совсем мало шансов.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!



Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями 2015

Это нам под силу

Присоединяйтесь к нам 4 февраля

worldcancerday.org