



## 4 февраля — Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

**Р**ак — 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 перемещаются 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 значительная 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.



# 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.



## 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.**

## 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 сигарет — 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 его 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.