

Профилактика онкологических заболеваний

Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать, тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. А, возможно, даже спасти себе жизнь.

Специалисты-онкологи Европейского Медицинского Центра придают большое значение не только диагностике и лечению онкологических заболеваний, но и их профилактике. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить Ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития серьезной болезни.

По данным всемирной Организации здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить. Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:

- исключить курение или жевание табака;
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна и бодрствования;
- ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний. Регулярное медицинское обследование.

Известно, что злокачественные опухоли на ранней стадии их развития можно излечить, ни одна опухоль не развивается за месяц, от момента возникновения злокачественной клетки до клинически определяемого рака проходят годы и десятилетия. Один из самых быстротекущих - рак поджелудочной железы - растёт около 20 лет. Следовательно, у каждого человека есть время и возможности вовремя обнаружить начинающуюся болезнь.

Для женщин молодого возраста главным бичом является рак шейки матки, при ранних стадиях его можно излечить и сохранить способность к деторождению. Рак молочной железы только в 5% случаев возникает у женщин моложе 35 лет, это болезнь зрелых. Как помочь себе? Для этого просто надо обследоваться: •маммография - ежегодно, начиная с 40-летнего возраста; •цитологическое исследование мазка с шейки матки - ежегодно, начиная с 21-летнего возраста.

Растёт заболеваемость раком толстой кишки, технически простой анализ кала на скрытую кровь позволяет снизить смертность от этой патологии на 25%. Значит ли это, что надо его делать всем? Конечно - нет, 70% больных раком толстой кишки старше 65 лет, до 45 лет опухоль возникает крайне редко: 2 на 100 тысяч. Эндоскопическое исследование

кишки позволяет выявлять полипы, злокачественное перерождение которых имеет высокую вероятность, и женщинам, и мужчинам рекомендуется выполнять:

- колоноскопию и анализ кала на скрытую кровь - каждые 2 года, начиная с 50 лет и до 74 лет.

Витамины и зарядка:

По оценкам Американского общества по борьбе с раком, напрямую связаны с рационом питания 30%-40% случаев онкологических заболеваний. Употребление в пищу большего количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта.

Приятных сновидений:

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с опухолью за счёт поддержания собственного иммунитета.

Регулярная физическая активность способствует снижению общего риска развития рака только в том случае, если сочетается с полноценным сном, кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.