

АОУ СПО РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Профилактика ОНКОЛОГИИ

Работу выполнила
студентка 311 группы
Ларченко Валентина

Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с опухолевым заболеванием. Эти страхи вполне обоснованы, т.к. онкология – вторая причина смерти после заболеваний ССС. Чтобы продлить жизнь, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.



1. **Канцерогены** – вещества, способные при воздействии на организм вызывать развитие злокачественных и доброкачественных новообразований. Канцерогены опасны при любых концентрациях, их действие может проявляться спустя много лет.

Факторы риска опухоловых заболеваний

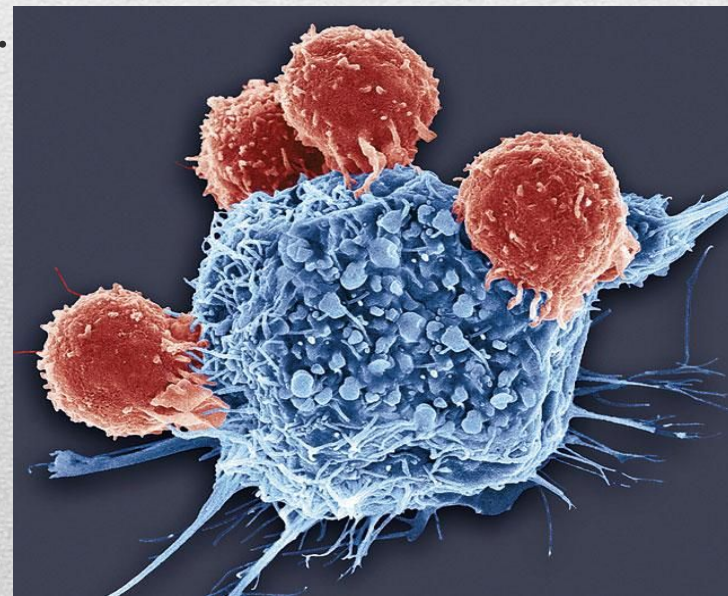


- 1) нитриты в колбасах;
- 2) нитраты в переудобренных азотом парниковых овощах;
- 3) бензопирены в табачном дыме;
- 4) ароматические углеводороды в выхлопных газах

2. Важную роль в развитии опухоли играют **нарушения в работе иммунитета**, препятствующие выполнению его важнейшей функции – уничтожения видоизмененных клеток, способных стать источником опухолевого роста.



Клинические наблюдения показывают, что у лиц с наследственно обусловленными расстройствами иммунитета злокачественные опухоли возникают в 10 000 раз чаще. Ослабление иммунологической реактивности в старости, вероятно, является одной из причин увеличения частоты опухолей по мере старения организма.



3.К развитию опухолей относятся **солнечная и ионизирующая радиация, рентгеновское и электромагнитное излучение, воздействие высоких или низких температур и т.д.**



Примеры: **Первая злокачественная опухоль** — рак кожи, вызванная радиацией, была диагностирована в 1902 г. у рентгенологов; большой риск развития рака легкого у шахтеров, связанный с высокой концентрацией в шахтах газа радона; риску опухолей, связанный с космической радиацией в большей степени подвергаются экипажи реактивных самолетов.



Профилактика

онкозаболеваний

1. Рациональное питание предусматривает:

- употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки
- регулярное 3-4 разовое питание;
- правильное соотношение в рационе Б:Ж:У(1:1,2:4,6.), достаточная витаминизация пищи, достаточная калорийность;
- исключения продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
- ограниченное потребление жареной и копченой пищи(при жарке и копчении в продуктах образуются канцерогены);
- употребление в пищу только свежей продукции

Пирамида питания



2. Отказ от алкоголя необходим, т.к. этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки организма. Также, в алкогольной продукции содержатся токсические вещества, образующихся в процессе изготовления . По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Отказ от алкоголя снижает риск опухолей пищевода, желудка, печени.



3. При **курении** в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Если человек курит и злоупотребляет алкоголем, то канцерогенное влияние на организм удваивается.



4. Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми **стрессовыми ситуациями, депрессией** и возникновением опухолевых заболеваний. Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями.



5. Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром на пляже и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.



6. Использование презервативов способствует предупреждению нежелательной беременности, профилактике аборт, профилактике ИППП(ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита В и С, папилломавирусной инфекции). Презерватив защищает организм женщины от атаки чужеродных клеток и белков, защищая ее иммунную систему. Благодаря защитному действию презерватива, снижается риск развития рака печени (через защиту от вирусов гепатита В и С), рака шейки матки (через профилактику папилломавирусной инфекции).

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. Берегите здоровье!

Заключение

- <http://www.pesticidy.ru/dictionary/carcinogen>
- <http://www.oncology.ru/specialist/prophylaxis/radiaton/>
- <http://www.health-ua.org/faq/onkologiya/191.html>

Источники информации
