


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

МОУ «СОШ п. Новопушкинское»

Подготовила: Сидорова Анастасия Владимировна

Обучающаяся 11 класса

Руководитель: Кураева Елена Владимировна



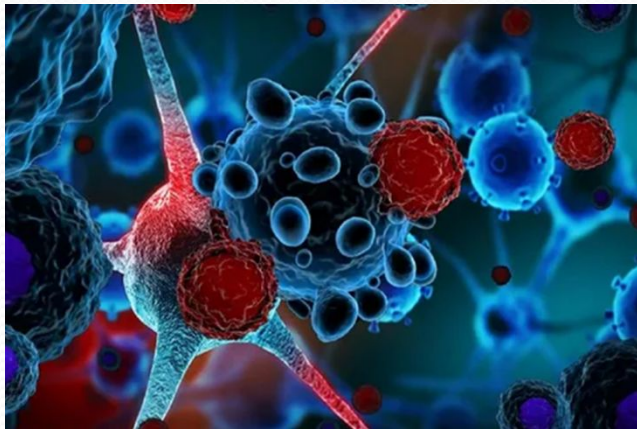
С онкологическими заболеваниями сталкиваются люди по всему миру, в независимости от уровня жизни населения, а смертность от нее стоит на втором месте после заболеваний сердечнососудистой системы.

Риск заболеть онкологией существует у каждого, ведь у всех людей в организме присутствуют миллионы клеток, отличающихся от нормальных и имеющих испорченный геном, а запустить их активное деление и трансформацию здоровых клеток в злокачественные, может один из видов канцерогенов: вирусный, химический или физический.

Онкология это..

Онкология — раздел медицины, изучающий доброкачественные и злокачественные опухоли, механизмы и закономерности их возникновения и развития, методы их профилактики, диагностики и лечения.

Организм с сильным иммунитетом обычно справляется с этими клетками-мутантами, а вот ослабленный вредными привычками, некачественным и нездоровым питанием, воздействием неблагоприятных факторов на производстве, частыми стрессами, бесконтрольным приемом лекарств — это благоприятная среда для роста злокачественных опухолей.



Чтобы избежать этого опасного заболевания, необходимо осуществлять профилактические мероприятия, направленные на предупреждение развития опухолей. Профилактика онкозаболеваний – это ведение здорового образа жизни:

- полный отказ от курения;
- умеренное употребление качественного алкоголя;
- сбалансированное и рациональное питание, которое будет поддерживать нормальную массу тела, поскольку опасно как ожирение, так и недостаток веса;
- посильное занятие спортом и укрепление иммунитета;
- отказ от неразборчивых половых связей и противозачаточных средств;
- умеренное пребывание на активном солнце

Перестроив рацион питания, соблюдая нужный режим двигательной активности и придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно на одну треть снизить смертность от рака. Отказ от курения даёт дополнительный выигрыш в виде предупреждения ещё 30% всех случаев смерти, обусловленных раком, отказ от злоупотребления алкоголем — ещё 4%. Таким образом, одна только модификация образа жизни позволяет уменьшить смертность от рака более чем на 60%. Этот факт и положен в основу всех национальных профилактических противораковых программ.



Курение

Курение отнесено к группе абсолютных канцерогенов.

Курение занимает первое место в этиологии хронических заболеваний. Свыше 90% всех случаев рака лёгкого у мужчин и 78% у женщин связаны с курением. Более 40% заболеваний раком гортани, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря также ассоциированы с курением. В общем считается, что курение является причиной 30% всех онкологических заболеваний.

Опасности подвергаются не только сами курильщики. Пассивное курение также значительно повышает риск рака лёгких. Например, риск возникновения рака лёгкого у некурящих женщин, мужья которых курят, выше на 20-30% по сравнению с женщинами, не имеющими этого фактора риска.

Рекомендация по профилактике рака: не курите; если Вы курите — остановитесь. Если Вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии других.



Ожирение

Ожирение является второй (после курения) важнейшей причиной заболеваемости и смертности от сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Риск возникновения рака матки, молочной железы, толстой кишки, предстательной железы пропорционален степени ожирения.

Рекомендация по профилактике рака: избегайте ожирения; поддерживайте индекс массы тела в пределах 18,5-25 кг/м² в течение всей жизни. Лица, уже имеющие избыточный вес или ожирение, должны постараться снизить индекс массы тела до нормы.



Двигательная активность

С малоподвижным образом жизни связаны рак молочной железы, матки и предстательной железы. Достоверно доказано, что повышенная физическая активность (профессиональная или спортивная) снижает риск развития рака толстой кишки на 60%.

Защитный эффект двигательной активности в отношении риска онкологических заболеваний усиливается с повышением уровня активности (чем больше, тем лучше), хотя необходимо проявлять здравомыслие и учитывать общее состояние здоровья.



АЛКОГОЛЬ

Алкогольные напитки являются канцерогенным фактором для человека. Существуют дозозависимые отношения между потреблением алкоголя и риском рака ротовой полости, гортани, пищевода, желудка, печени, поджелудочной и молочной желёз. Например, относительный риск рака молочной железы на 30% выше у женщин, употребляющих спиртные напитки, чем у непьющих женщин.

Рекомендация по профилактике рака: учитывая существование связи между количеством выпиваемых алкогольных напитков и риском развития онкологических заболеваний, рекомендуется в случае употребления алкоголя, будь то пиво, вино или крепкие напитки, мужчинам уменьшить количество до 20 мл чистого этанола: 50 мл водки, 200 мл вина, 500 мл пива в день, а женщинам — до 10 мл чистого этанола: 25 мл водки, 100 мл вина, 250 мл пива.

Рекомендация по профилактике рака: будьте подвижными и активными. Старайтесь соблюдать следующий режим двигательной активности: для взрослых — умеренные физические нагрузки в течение не менее 30 минут и не реже 5 раз в неделю; для детей и подростков — умеренная или интенсивная физическая активность по 60 минут в день и 5 раз в неделю.



Диета и витамины

Витамины и микроэлементы. Считалось, что бета-каротин, витамины А, Е, С, селен и кальций обладают противораковым потенциалом. Но в ходе исследований не было получено убедительных данных в пользу этой гипотезы.

Поэтому в настоящее время профилактика рака не должна включать в себя рекомендации по приёму витаминов и микроэлементов.

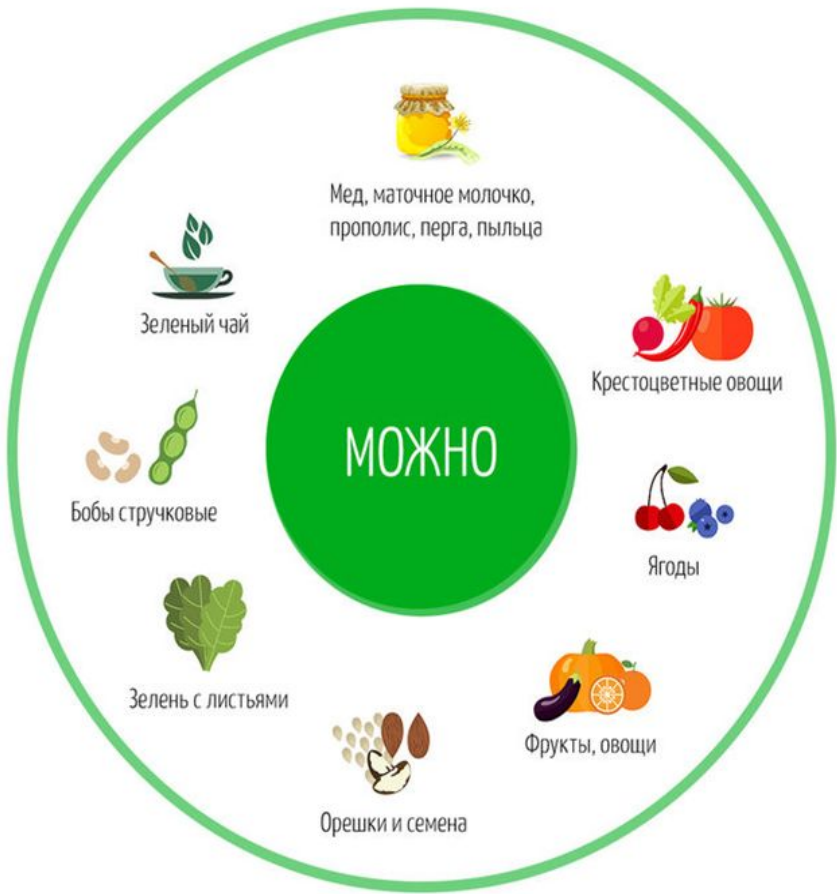
Клетчатка и пищевые волокна. Данные рандомизированных исследований опровергли защитную роль клетчатки и растительных волокон при раке толстого кишечника.

Поэтому сегодня нет оснований для рекомендаций употребления волокон с пищей в качестве средства профилактики рака толстого кишечника.

Овощи и фрукты содержат большое число потенциально антиканцерогенных веществ. Зависимость между уровнем овощей и фруктов прослеживается в случае эпителиального рака, особенно это касается пищеварительного тракта и дыхательных путей. При изучении гормонозависимых опухолей связи между возникновением опухоли и уровнем потребления овощей и фруктов не обнаружены.

Рекомендация по профилактике рака: увеличьте ежедневное потребление и ассортимент овощей и фруктов. Старайтесь включать в свой рацион не менее 5 раз в день различные фрукты и овощи (минимум 400 г/день или 2 фруктовых плода и 200 г овощей).



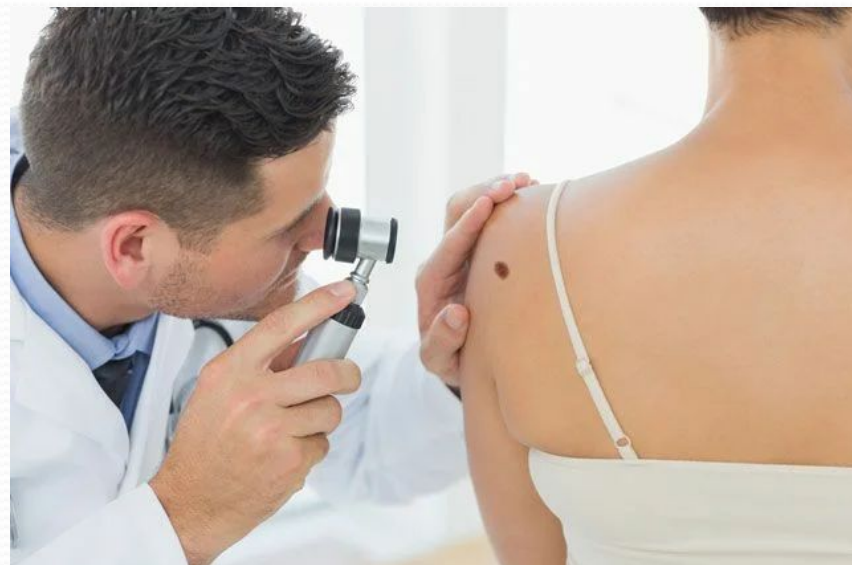


Инсоляция

Наличие связи рака кожи с солнечным излучением позволяет рекомендовать следующие мероприятия: избегать пребывания на солнце в период с 10 до 16 часов; защищать открытые части тела одеждой (шляпы, брюки, длинный рукав), использовать солнцезащитные крема, не увеличивая при этом времени пребывания на солнце; отказаться от использования аппаратуры для загара.

Рекомендация по профилактике рака: старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков. Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам должны применять защитные меры в течение всей своей жизни.

Выводы: Данные рекомендации помогают не только существенно снизить смертность от рака среди населения, но позволяют достичь прогресса в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Именно поэтому здоровый образ жизни положен в основу всех профилактических программ.



Выбирайте сами: быть здоровым или нет



Источники информации:

- <https://www.volrb.by/ru/zdorovie/stati/read/zdorovyj-obraz-zhizni-kak-profilaktika-onkologicheskix-zabolevanij.html>
- <https://zen.yandex.ru/media/id/5ee0acd0e653e94604a03456/solnce-i-rak-sovety-vracha-onkodermatologa-60f86bcf25ddc562e54e86d9>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>