

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ

“Гигиена-2” кафедрасы

**Ісік ауруларының алдын алу  
кезіндегі рациондарды  
гигиеналық бағалау әдістемесі.**

Орындаған :сапарова Ұ.Е.

Тобы: 502 А МПД

Қабылдаған: Асқаров А

# Жоспар

\*Кіріспе

1. Ісік аурулары бойынша түсінік
2. ісік ауруын алдын алу шаралары
3. Зиянды тағамдарды рационаннан алу
4. Қажетті азық-түліктер

\* Қорытынды

\*Пайдаланылған әдебиеттер

# Кіріспе

\*Рак (обыр) – түрлі ағзаларда қатерлі ісіктердің пайда болуымен байланысты туындайтын аурулардың тұтас спектрінің жалпы атауы. Соның ішінде ауру түрлері мен оны емдеу әдістері әртүрлі болуы мүмкін. Көбінесе, ем аурудың қай сатыда диагностика жасалуына байланысты болып келеді. Басқа ауруларда кездесетіндей, ауруды асқындырып алған жағдайда емдеу қиынға соғады. Соңғы жылдары онкологиялық аурулардың жасару бағытын байқай отырып, әрбір адам үшін алдын-ала тексерілу мен үнемі медициналық қаралудан өтіп тұру қажеттілігі сөз етуге тұрарлық жағдай.

# \* Ісік аурулары

Обыр ауруының 80-90% жағдайлары қоршаған ортаның себептері деп саналады; «қоршаған орта» анықтамасы өзінің кең мағынасында әлі де аз зерттелген тамақ өнімдерінен, әлеуметтік және мәдени іс-әрекеттен құралады. Алдын алуға болатындай обыр ауруының себептері толық анықтала қойған жоқ, дегенмен ауыратындардың жартысына жуығында ондай себептердің барлығына болжам жасалған.



Метод лечения рака толстой кишки зависит от его стадии и величины



Стадия I



Стадия II



Стадия III



Обыр ауруының үлесі: тамақтану сипатының 30-35 %-нан, темекі тартатындардың 30%-нан, жұқпалы (вирустық) агенттердің – 17%-нан, алкогольдің – 4%-нан, қоршаған ортаның ластануының – 2%-нан, ауыр тұқым қуалау салдарының – 2%-нан тұрады. Осы факторлардың әсерін тұтас қарастыру қажет.

# \* Ісік ауруларын алдын алу шаралары

Рак ауруының салдарынан болатын өлім жағдайларының 25-30%-ы темекімен байланысты деп саналады. Тек қана темекі тарту және оған алкогольдің қосылуы салдарынан болатын ұлтабар, жұтқыншақ және ауыз қуысы обырының үлесі 43%-60% аралығында өзгеріп отырады. Қуықтың, асқазан асты безі және бүйрек, асқазан, жатыр мойны, мұрын қуысы мен миелоидты лейкоз обыры жағдайларының көпшілігі темекі тартумен байланысты болып келеді. Өлім жағдайларының жартысы орташа жаста кездеседі, оған қоса темекі тартатындар тартпайтындарға қарағанда өздеріне берілген ғұмырдың 20-25 жылын текке жоғалтады.

# \*Зиянды тамақтарды алып тастау

Канцерогендер (қатерлі жаңа өскіндердің дамуына себеп болатын химиялық заттар) көптеген азық-түліктерде кездеседі, әсіресе, майға қуырылған тағамдарда, консервіленген және маринадталған тағамдарда, ұзақ сақталынған азық-түліктерде, ысталған тағамдарда.





Майлы тағамдарды, әсіресе, малдың майын тұтынуды азайтыңыз, қатты тоя тамақтанбаңыз – күнделікті тамақтану рационасы 2500 калориядан аспауы тиіс. Үнемі жүктемесіз және ақуызсыз тамақтану күндерінің жүйесі мен диета сақтауды ұстаныңыз. Алкоголь тұтынуды қойыңыз. Суға қатысты айтарымыз: фильтрленген немесе бөтелкедегі суды пайдаланыңыз

# \*Қажетті азық-түліктер

Сізге күн сайын жасұнықтардан (клетчатка) тұратын жемістер, көкөністер, шырындар және басқа да өсімдік құрамдас тағамдардың 5 бөлшегін (порциясын) жеп отыру қажет. Жасыл, сары және қызғылт сары көкөністер мен жемістерді, цитрусты жемістерді, жидектерді, құрғатылған жемістерді, теңіз азық-түліктерін, пияз бен сарымсақты тұтыну ерекше пайдалы

Қызыл көкөністердің ішінде ең тамаша таңдау – қызанаққа тиесілі. Өзіңіздің күнделікті рационыңызға ірі ұнтақты ұннан жабылған нанды (бидайдан және қара бидайдан) және ботқаны қосқаныңыз абзал. Майлы балықта қатерлі жаңа өскіндердің дамуына кедергі жасайтын пайдалы заттар көп-ақ. Жаңғақтар да өте пайдалы.

# \*Иммунитетті

## жоғарылату

Дене белсенділігінің қорғану тиімділігі ісік ауруының даму тәуекеліне қатысты белсенділік деңгейінің артуына байланысты күшейе түседі. Дегенмен жүрек ауруы бар адамдар сақтана білуі тиіс. Дененің қалыпты салмағын ұстау, әсіресе, үнемі отырып жұмыс істейтін адамдар үшін дене белсенділігі қажет. Дене жаттығуларын аптасына 3 реттен кем емес 30-40 минут бойы жасау керек. Егер сіз суық тиіп жиі ауыратын болсаңыз, иммунолог дәрігер маманына қаралыңыз.



# \* Вирустарға тексерілу

Барлық онкологиялық аурулардың 10%-ын вирустар шақыруы мүмкін. Жұқтырып алу мен рақтың дамуы арасында көптеген жылдар өтуі мүмкін, бірақ сіз қоздырғыш вирустың тасымалдаушысы болсаңыз, өз денсаулық күйіңізді үнемі бақылауда ұстап, ауруға бірде-бір мүмкіндік бермеу үшін ол жайында білуіңіз қажет.

Тері аурулары рагының басты себебі күн сәулесі, әсіресе, оның ультракүлгін бөлігі болып табылады.



# \*Қорытынды

Ісік аурулары жүрек кан-тамыр ауруларынан кейінгі орындағы адамдар арасын өлім көрсеткішін растайтын ауру болып каралып отыр. Сондықтан барынша күнделікті дұрыс рацион бойынша тағам қабылдап, салауатты өмір салтын ұстанайық.

## Пайдаланылған әдебиеттер

- О.Д.Дайырбеков, Б.Е.Алтынбеков, Б.К.Торғауытов, У.И.Кенесариев, Т.С.Хайдарова Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент. "Ғасыр-Ш", 2005 жыл
- Кенесариев У.И., Балмахаева Р.М., Жоламанов М.Е., Алимова Н.Е. Гигиена питания. Учебное пособие для медицинских вузов. Часть 1. - Алматы, 2006- 143 с.
- А.М. Лакшин, В.А. Катаева. Общая гигиена с основами экологии человека: Учебник. - М.: Медицина, 2004. - 464с.
- Петровский К.С., Ванханен В.Д. - Гигиена питания. М., 1982
- Национальная политика в области питания Казахстана. Алматы, 1995
- Кенесариев У.И., Балмахаева Р.М., Жоламанов М.Е., Алимова Н.Е. Гигиена питания. Учебное пособие для медицинских вузов. Часть 1. - Алматы, 2006- 143 с.