*Министерство здравоохранения*

*Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

***Рак - не приговор,***

***его можно избежать и эффективно лечить!***

******

***4 февраля - Всемирный день борьбы***

***против рака***

***15 февраля - Международный день борьбы***

***с детским раком***

***г. Тула, 2018г.***

Рак является одним из самых опасных заболеваний, вызывающих панический страх у людей. Слово «рак», как медицинский термин, принадлежит Гиппократу, который назвал так одну из кожных опухолей с твердой розовой поверхностью, напоминающей панцирь рака.

В настоящее время раком, злокачественными опухолями или новообразованиями называют более 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма.

Заболевают раком люди в любом возрасте, но 77% от всех раковых заболеваний, обнаруживаются у мужчин и женщин в возрасте 55 лет и старше. Поэтому принимать меры для профилактики рака надо еще в молодом возрасте.

Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, способных проникать в другие органы и ткани. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Наиболее распространены у мужчин рак предстательной железы, рак легких, трахей и бронхов. Женщины чаще страдают от рака молочных желез и шейки матки, а дети становятся жертвами лейкемии, различных видов неоплазий, лимфомы, злокачественных опухолей и других видов опухолей, связанных с нервной системой.

В последние годы исследованиями установлено, что наследственные факторы влияют на развитие заболевания только в 5% случаев, в 29% случаев рак развивается в результате отрицательного воздействия различных внешних факторов, а в 66% случаев рак возникает в результате случайных мутаций. Для развития опухоли одной мутации обычно недостаточно, поэтому у человека есть в запасе время между первой и последующими мутациями, когда клетка еще не превратилась в раковую. Именно в этот период можно повлиять на процесс, замедлить его или вовсе предотвратить роковое превращение.

Одним из важнейших способов профилактики является правильно организованное питание. Известно, что универсальной диеты против рака не существует, однако правильное питание способно предотвратить некоторые хронические заболевания, которые в большинстве своем снижают иммунитет и провоцируют развитие рака.

Питанием можно облегчать определенные состояния - повышенное давление после курса химиотерапии, цистит, эндокринологические нарушения. Поэтому все пациенты получают профессиональные рекомендации по питанию при самых различных состояниях.

Известно, что рак молочной железы в большинстве случаев возникает под действием негативных факторов: травм, избыточного веса, гормональных нарушений и пр. Правильным питанием можно исключить воздействие таких негативных факторов, как избыточный вес и эндокринные нарушения.

При раке кишечника связь с питанием еще более очевидна. Так при потреблении большого количества мяса, продукты белкового обмена задерживаются в кишечнике и действуют как канцерогены. Избежать этого можно только включением в рацион клетчатки (овощи, фрукты), которая выводит продукты белкового обмена.

Резкие изменения пищевых привычек всегда повод для обращения к врачу. Это попытки организма сообщить о проблеме. И самое важное в этот момент - пройти комплексное обследование организма.

По мнению специалистов, наш рацион на 2/3 должен состоять из свежих овощей и фруктов. Овощи, фрукты - это лучшие помощники кишечника и поставщики полноценных витаминов и микроэлементов. Поэтому всем без исключения и, особенно женщинам, рекомендуется каждый день съедать по 500 г овощей и фруктов, в т.ч. 100-200 г различных видов капусты.

**Продукты, препятствующие развитию хронических и онкологических заболеваний**

**Помидоры**. Итальянские ученые пришли к выводу, что экстракт томатов успешно подавляет рост опухолевых клеток желудка. Причем помидоры становятся на порядок полезнее после их термической обработки.

**Все виды капусты**. Капуста белокочанная, цветная, брокколи, кольраби - основные поставщики в организм вещества сульфорафан, который выключает в опухолевых клетках гены, ответственные за бесконтрольный рост, в результате опухоль перестает увеличиваться. Максимальное количество сульфорафана достигается в промежутке между 1 и 3 минутой приготовления овощей на пару. Из свежих листьев сульфорафан легче всего добыть тщательным их пережевыванием.

**Чеснок**. Вещество «диаллилсульфид», содержащееся в чесноке, действует в нескольких направлениях: предотвращает накопление мутаций, помогает восста-новлению ДНК и подавляет рост опухолевых клеток. Для его профилактического действия достаточно съедать зубчик свежего чеснока в день.

**Яйца, шпинат, бобовые** являются источником метильных групп, необходимых для построения ДНК. Дефицит метильных групп в рационе приводит к возникновению опухолей в разных органах и тканях. Шпинат наиболее полезен в свежем виде.

Эксперты считают, что около 40% раковых заболеваний можно предотвратить благодаря ведению здорового образа жизни и устранению основных факторов риска.

Чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, необходимо отказаться от курения, не злоупотреблять алкоголем, заниматься физкультурой и спортом не реже 3 раз в неделю; правильно питаться, для чего уменьшить количество жиров, мяса и сахара в ежедневном рационе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать длительного пребывания на солнце и в соляриях, преодолевать стрессовые ситуации и регулярно проходить профилактические скрининговые обследования в соответствии с возрастной группой.

***ПОМНИТЕ, никогда не поздно что-то изменить в своей жизни, особенно если это позволит увеличить продолжительность и качество Вашей жизни.***