

ЧТО ТАКОЕ РАК?

Рак – это общее название для обширной группы онкологических заболеваний, при которых клетки тела начинают бесконтрольный рост и деление. Без лечения эти заболевания становятся смертельными.

О том, что рак – смертельное заболевание, знали еще древние египтяне. А название этой болезни придумал знаменитый врач древности Гиппократ, который заметил сходство формы раковой опухоли с крабом.

Что такое рак?

Нормальные клетки в организме растут, делятся и умирают упорядоченно. В детстве клетки делятся и растут бурно. Когда человек взрослеет, процесс деления и роста замедляется, и клетки размножаются только для восстановления повреждений и замены изношенных или умирающих клеток.

Все типы рака начинаются, **когда клетки тела начинают расти бесконтрольно**. Вместо того, чтобы умереть, раковые клетки продолжают расти и размножаться. У клеток рака, в отличие от нормальных клеток, существует способность **вторгаться в другие ткани**, постепенно увеличивая размеры опухоли.

Почему появляется рак?

Обычные клетки становятся раковыми из-за **повреждения ДНК**, которая несет в себе наследственную информацию. Обычно, если ДНК повреждается, особые структуры клетки ее ремонтируют, или клетка погибает.

Но в раковых клетках ДНК остается поврежденной, а клетка при этом продолжает жить и становится бессмертной. Кроме того, она активно делится и производит новые бессмертные клетки с такой же поврежденной ДНК.

Такие клетки организму не нужны, поскольку они не способны выполнять изначально заложенные в них функции.

Что вызывает повреждение ДНК?

Поврежденные ДНК в некоторых тканях люди могут **унаследовать от родителей**. Часть нарушений генетической информации вызвано **влияниями среды**, например, курением. Нередко определить, что вызвало повреждение ДНК, невозможно.

Что делает раковая опухоль?

Клетки опухоли разрастаются, **сдавливая и повреждая окружающие ткани**. Из-за этого нарушаются функции органа, в котором возникла опухоль. Кроме того, **раковая опухоль вырабатывает токсины**, приводящие к отравлению организма, физическому истощению и нарушению работы иммунной системы.

Как распространяется рак?

При росте опухоли раковые клетки проникают в кровеносные или лимфатические сосуды и перемещаются по ним. Так они попадают в другие части тела, растут там и формируют новые опухоли. Этот процесс называется **метастазированием**. А новые опухоли – **метастазами**.

При лейкемии, например, раковые клетки находятся в крови и кроветворных органах и изначально распространяются по всему организму по кровеносным сосудам.

Как различаются виды рака?

В зависимости от места образования раковой опухоли, ее клетки могут вести себя совершенно по-разному. Например, рак молочной железы и легкого – это очень разные заболевания.

Клетки опухолей растут с разной скоростью, и для них требуется разное лечение.

Все ли опухоли злокачественные?

Опухоли, которые не являются раковыми, называются **доброкачественными**. Они не образуют метастазов, не вторгаются в другие ткани и поэтому редко опасны для жизни.

Но при активном росте доброкачественной опухоли могут сдавливаться другие, здоровые ткани и органы, а сама опухоль **может переродиться в злокачественную**.

Что способствует появлению рака?

1. **Канцерогены**. Это вещества или излучения, способны повреждать ДНК клеток, вызывая образование рака. Типичные канцерогены – табак, мышьяк, асбест, рентгеновское излучение, соединения из выхлопных газов. Курение вызывает 30 процентов всех смертей от рака.

2. **Генетическая предрасположенность**. Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

3. **Возраст**. По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество мутаций, часть из которых приводит к появлению рака.

4. **Вирусные заболевания**. Некоторые вирусы способны стать фактором развития рака. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки. Вирус гепатита В и С провоцирует рак печени. А вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) ослабляет иммунитет и увеличивает вероятность развития рака.

Симптомы рака

Они бывают разнообразными и зависят от того, где находится опухоль, насколько она велика и как распространяется. Некоторые опухоли можно нащупать через кожу или увидеть на коже. Например, рак груди или рак кожи.

Другие формы рака на ранних стадиях могут быть менее очевидны. Рак мозга приводит к нарушению его функций, печени – к появлению симптомов желтухи, рак прямой кишки – к запорам, а предстательной железы – к нарушению мочеиспускания.

Поскольку раковые клетки используют ресурсы организма, симптомами образования опухоли могут стать **слабость, повышенное потоотделение, необъяснимая потеря веса**. Эти же признаки могут быть симптомами и других заболеваний.

Тем не менее, при их обнаружении **необходимо немедленно обратиться к врачу** и пройти обследование.

Можно ли предотвратить рак?

Исследования показали, что курение, несбалансированное питание и недостаток физической активности – основные факторы, значительно увеличивающие риск рака.

Среди людей, ведущих здоровый образ жизни, онкологические заболевания встречаются значительно реже.

Самое важное

Раковая опухоль состоит из клеток, в которых повреждена генетическая информация. Она не только быстро растет, но и распространяется в другие органы и ткани, нарушая их функции. Значительно снизить риск появления раковых опухолей может только здоровый образ жизни.

Оргметодотдел
ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»

(статья подготовлена с использованием материалов сайта www.takzdorovo.ru)

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Онкологические заболевания — это та область медицины, в которой до сих пор полно белых пятен. Ученые не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, и что его запускает. Винят в развитии злокачественных процессов, в основном, попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность и даже образ жизни. Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

Бросайте курить

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

«Курение — доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, — говорит главный специалист-уролог Минздравсоцразвития России Дмитрий Пушкар, — оно влияет на слизистую мочевых путей».

На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин — он увеличивает вероятность развития рака груди. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты — пластырей или жвачки.

Сигареты без табака и никотина тоже дают канцерогенный эффект. Воздействие их дыма приводит к двойным разрывам цепочки ДНК — как при курении табака.

Откажитесь от алкоголя

Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.

Если не пить спиртное и в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз — а ведь они способны переродиться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.

Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

Откажитесь от сладкого и копченого

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов.

Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

Поддерживайте нормальный вес

Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей.

Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза. А шансы заболеть раком в груди — в 4–6 раз.

Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 процентов реже — рак желудка и прямой кишки и в 2 раза — рак поджелудочной железы.

Ешьте овощи и фрукты

В них содержатся натуральная защита от рака — биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Правильно загорайте

Не выходите на пляж после 11-00 и до 16-00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи — меланомы — у светлокожих людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент.

Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.

Регулярно посещайте врача

Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 процентов.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование — быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли — самого распространенного вида рака у мужчин.

Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу — и у рака останется совсем мало шансов.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Оргметодотдел
ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»

(статья подготовлена с использованием материалов сайта www.takzdorovo.ru)