

Рак: как не встретиться с бедой?

Сегодня в нашей рубрике важная тема. Рак, онкология... - эти слова пугают. От них веет страхом и обреченностью, что, в определенной мере, поддерживается с современной художественной литературой и кино. Но все не так плохо: рака можно избежать, а многие его разновидности поддаются лечению.

Конечно, онкопатология сама по себе – заболевание старшего поколения. Но касается она и молодых людей. Важно следить за своим здоровьем, исключить факторы риска, чтобы избежать проблем в будущем. Что же делать рядовому югорчанину, чтобы отвести и исключить угрозу, а если не вышло - вовремя диагностировать недуг?

Кстати: Иногда вполне объяснимый страх онкологических заболеваний переходит своеобразную черту, становится навязчивым, преследует человека и заставляет выискивать у себя несуществующие симптомы недуга. Такое состояние психологи называют канцерофобией (онкофобией), а людей, страдающих от боязни онкологических болезней – канцерофобами.

Исключаем фактор риска

Чтобы уберечься от онкологических заболеваний, необходимо исключить факторы риска. Начните правильно питаться и больше двигаться. При активном движении в клетки поступает много кислорода, улучшающего обменные процессы и выведение уже переработанных продуктов обмена. Конечно же, нужно отказаться от вредных привычек. Все мы знаем - одним из ведущих факторов развития онкологических заболеваний является курение. По данным медицинской литературы, около 90% рака легкого у мужчин вызвано именно сигаретами. Также курение способствует развитию рака пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Развитию рака также способствует чрезмерное употребление алкоголя. При этом риск развития патологии существенно возрастает при сочетании алкоголизма с курением. А еще - старайтесь мыслить позитивно. Стресс тоже может быть фактором риска, говорят специалисты.

Обследуемся

Если человек считает, что ему необходимо пройти онкологическое обследование, если он хочет удостовериться в своем здоровье, нужно обратиться к специалистам, изложить суть своих проблем или подозрений. Далее врач обследует пациента и в случае необходимости направит к онкологу. Своевременные и регулярные обследования – не просто способ контроля состояния организма. Это возможность ранней диагностики заболевания, что в случае с онкологией жизненно важно. Чем раньше будет начато лечение рака, тем больше шансов на полнейшее выздоровление. А для этого необходимо опознать его в процессе зарождения, в самом благоприятном случае начать лечение болезни до того, как она поразит организм. Нужно отметить, как правило, опухоль не беспокоит, не болит, пока находится на ранней стадии, не достигает большого размера. В этом состоит основная проблема всех онкологических заболеваний – их сложно выявить на ранней стадии. Никакого дискомфорта новообразование не доставляет. Болезненность

появляется, к сожалению, тогда, когда процесс находится на развернутой стадии. Поэтому так важна своевременная диагностика.

Следите за состоянием поверхности кожи – обращайтесь внимание на все необычные образования, пигментные пятна, различные язвы, не связанные с травмами кожного покрова, которые длительно не заживают, увеличиваются, из которых идут выделения.

Тревожный фактор – пигментные образования, которые стремительно увеличиваются за один-два месяца в два и более раза. Кроме того, могут зудеть, болеть шелушится участки кожи, возникать эрозии, выделения. Повод обратиться к врачу – изменения в молочных железах, уплотнения, плотные бугристые образования, которые также увеличиваются со временем.

Кроме того, насторожить человека должна немотивированная потеря массы, когда пациент за считанные месяцы теряет 10-15 килограммов. Это не нормальная потеря, которая в любом случае должна стать поводом для обращения к специалистам. Также признаками недуга являются появление одышки, кровохарканья, частая тошнота, рвота с кровью, выделение мочи с кровью, частые запоры, длительный метеоризм.

Куда при всех вышеперечисленных симптомах нужно обратиться? Не откладывая обращайтесь к участковому терапевту, расскажите обо всех замеченных признаках. Далее врач направит вас к специалистам или на уточняющие дообследования. Еще один отличный способ убедиться в собственном (и не только онкологическом) здоровье – участие в диспансеризации.

Напоследок отметим - такие факторы риска как наследственность и возраст предотвратить нельзя. Но существуют и, так называемые, управляемые факторы риска, отмечают специалисты. В большинстве своем «образом жизни обусловленные» формы рака и получили свое распространение и обеспечили рост онкологии среди населения. Собственным образом жизни человек способен значительно снизить опасность заболевания. Сам по себе рост онкологических заболеваний связан с тем, что мы массово впускаем в свою жизнь канцерогенные факторы. Так по России – первое место занимает – бронхолегочный рак. 9 из 10 больных - курильщики и пассивные курильщики. На втором месте колоректальный рак – причина: большое потребление переработанного красного мяса – сосиски, колбасы, мясные деликатесы, мало овощей и фруктов, то есть неправильное питание. То же касается ожирения, неправильного питания и гиподинамии... Так что если вы уже сегодня исключите все эти факторы, вы сможете в разы снизить риск онкологии в будущем!

Илья Юрукин