**Рак ЗНО**

Рак - это злокачественная опухоль, которая развивается из эпителиальных клеток, т.е. клеток, покрывающих и выстилающих почти все наши органы и ткани. При заболевании раком нормальные эпителиальные клетки организма трансформируются в опухолевые клетки, которые начинают бесконтрольно размножаться, что и приводит к возникновению злокачественного новообразования.

*Что же провоцирует этот процесс?* Известны сотни причин, повышающих риск вызвать злокачественную опухоль. Удельный вес характера питания в развитии рака составляет от 30 до 35%, курения - 30% (т.е. 2 случая из трех обусловлены этими факторами), инфекционных (вирусных) агентов - 17%, алкоголя - 4%, загрязнения окружающей среды - 2%, отягощенной наследственности - 2%. Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни. Индивидуальная профилактика рака каждого человека состоит в знании и соблюдении практических рекомендаций с целью снижения онкологического риска.

Рекомендации онкологов по профилактике рака включает:

***1. Не курите; если же Вы курите - остановитесь. Если же не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.***Курение определяет не менее 80% случаев рака легкого. Химические и физические канцерогенные факторы наиболее интенсивно действуют на легкие курильщика, однако способны попадать с мокротой и слюной в желудочно-кишечный тракт и воздействовать на весь организм. Каждая пачка сигарет дает дозу радиационного облучения, соизмеримую с дозой одного снимка на цифровом флюорографе. Табачный дым, присутствующий в окружающей среде и исходящий от курильщиков, способствует так называемому «пассивному курению», оказывающих вредное воздействие на людей, вдыхающих его. Пассивное курение увеличивает риск рака легких.

***2. Старайтесь избегать ожирения.*** Борьбу с ожирением и избыточным весом, а также поддержание физической активности лучше всего начинать в молодом возрасте. Однако, если начать следовать здоровому образу жизни и в более позднем возрасте, положительный эффект также будет заметен.

***3. Будьте подвижными и активными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.*** Защитный эффект физической активности в отношении риска развития рака усиливается с повышением уровня активности. Хотя такие рекомендации надо соблюдать с учетом общего состояния здоровья.

***4. Увеличьте ежедневное потребление и разнообразие овощей и фруктов. Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения.*** Низкая заболеваемость некоторыми типами злокачественных опухолей в южных регионах Европы связывается с более низким потреблением мяса и жиров животного происхождения и более высоким потреблением рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, зерновых.

***5. Ограничьте количество употребляемого алкоголя.*** Употребление алкогольных напитков повышает риск рака полости рта, глотки, гортани, а также пищевода.

***6. 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.*** Рак кожи преимущественно встречается среди людей со светлой кожей. Главной внешней причиной рака кожи является воздействие солнца, а именно ультрафиолетовая часть его спектра. Меланома кожи - самая злокачественная и одна из часто метастазирующих опухолей, быстро приводящая к смертельному исходу. Риск меланомы кожи связан с прерывистым интенсивным воздействием солнца. Примером интенсивного прерывистого солнечного воздействия является чрезмерный прием солнечных ванн. Наилучшая защита от солнца - нахождение вне зоны его прямых лучей. Особенно в период между 11 часами утра и 3 часами дня, так как действие ультрафиолетовых лучей в это время максимальное. Это должно учитываться при планировании времяпрепровождения на открытом воздухе, особенно детей.

***7. Строго соблюдайте меры по предотвращению воздействия веществ, про которые известно, что они могут вызвать развитие злокачественной опухоли. Следуйте всем инструкциям по охране здоровья и соблюдайте меры безопасности при работе с такими веществами.*** Науке известно большое количество химических веществ, которые могут быть канцерогенными (т.е. способными вызывать развитие злокачественных опухолей). К ним относятся ароматические углеводы (бензпирен, бензантрацен), ароматические амины (анилиновые красители - нафтиламин), азотистые соединения, ядохимикаты (гербициды, инсектициды), минеральные удобрения, асбест и т.д. Источником большинства канцерогенов в окружающей среде являются выбросы промышленных производств. Через загрязненную почву, воду, воздух канцерогены могут попасть на кожу, в легкие, а с пищей - во внутреннюю среду организма и спровоцировать развитие опухоли. Из физических факторов особого внимания заслуживают различного вида излучения.

Основой профилактики рака является ранее выявление и своевременное лечение больных. Главная задача профилактики злокачественных опухолей сводится к активному выявлению и лечению больных предопухолевыми заболеваниями и выявлению больных раком в ранней стадии. К одному из наиболее активных методов ранней диагностики и профилактики злокачественных опухолей следует отнести, прежде всего, профилактические медицинские обследования населения. Подробно собранный анамнез заболевания, внимание к жалобам больного, полнота обследования, грамотность в оценке результатов проведенного обследования, диспансеризация пациентов с предопухолевыми заболеваниями, постоянная онкологическая настороженность, налаженная санпросветработа - вот те основные составляющие ранней диагностики злокачественных опухолей. К сожалению, злокачественные опухоли на ранних стадиях не имеют специфичных симптомов. Важно знать о некоторых общих признаках и симптомах рака. Необходимо помнить, что наличие некоторых из них не обязательно означает наличие опухоли.

Вам в обязательном порядке необходимо обратиться к врачу, если у Вас:

- *необъяснимая потеря веса*. Немотивированное похудание на 4-5 кг может быть первым признаком рака, особенно рака поджелудочной железы, желудка, пищевода, легкого;

- *длительное повышение температуры тела*. Повышение температуры тела часто бывает при раке и наиболее часто при распространенном процессе. Реже повышение температуры может быть ранним признаком рака, например, при лимфогранулематозе;

- *повышенная утомляемость*. Повышенная утомляемость может быть важным симптомом по мере прогрессирования заболевания. Однако, утомляемость, слабость может возникнуть и на раннем этапе, особенно, если рак вызывает хроническую потерю крови, что встречается при раке толстой кишки или желудка;

- *боль.* Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Но чаще всего боль - это симптом распространенного процесса;

- *изменения кожи*. Кроме опухолей кожи, некоторые виды рака внутренних органов могут вызывать видимые кожные признаки в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтухи), покраснения (эритемы), зуда или избыточного роста волос;

- *нарушения стула или функции мочевого пузыря*: хронические запоры или поносы, что может быть проявлением опухоли толстого кишечника. Боль при мочеиспускании, наличие крови в моче, появление более частого или более редкого мочеиспускания могут быть проявлением рака мочевого пузыря или предстательной железы. Об этих изменениях необходимо срочно сообщить врачу;

- *незаживающая рана или язва*. Злокачественные опухоли кожи могут кровоточить и напоминать рану или язву. Длительно существующая язва во рту может оказаться раком полости рта, особенно у тех, кто курит, жует табак или часто употребляет алкоголь. Язвы на половом члене или во влагалище могут быть как признаками инфекции, так и признаками рака и поэтому должны быть обследованы;

- *необычные кровотечения или выделения*. Кровотечения могут появиться на фоне раннего или запущенного рака. Кровь в мокроте может быть признаком рака легкого. Кровь в кале - признаком рака прямой кишки или толстой кишки. Рак шейки матки и рак самой матки может привести к кровотечению из половых путей. Кровь в мочепризнак возможного рака мочевого пузыря или почки. Выделение крови из соска может быть признаком рака молочной железы;

- *уплотнение или опухолевое образование в молочной железе или других частях тела*. Многие опухоли можно прощупать через кожу, особенно в молочной железе, яичках, лимфатических узлах и мягких тканях тела.

- *нарушение пищеварения и глотания*. Хотя эти симптомы могут встречаться при различных состояниях, они в тоже самое время могут указывать на наличие рака пищевода, желудка, глотки;

- *изменение бородавки или родинки*. Вас должно насторожить любое изменение - изменение цвета, размера, формы, границ. Кожный очаг может оказаться меланомой, которая при ранней диагностике хорошо поддается лечению;

- *раздражающий кашель или осиплость голоса*. Длительный непрекращающийся кашель может быть признаком рака легкого. Охриплость голоса - возможный признак рака гортани, щитовидной железы, легкого.

Своевременное обращение к врачу является залогом своевременной диагностики и залогом успешного лечения.

В целом, подводя итог сказанному, можно дать такие советы по профилактике рака:

1. *Что делать?* Проходить профилактические осмотры. Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Строго выполнять рекомендации врачей по обследованию и лечению заболеваний, в первую очередь тех, которые могут быть предопухолевыми. К числу имеющихся в настоящее время методов скрининга, которые нашли широкое применение при массовых профилактических осмотрах населения, относятся флюорография, маммография, цитологическое исследование, проведение реакции на скрытую кровь в кале. Согласно существующим положениям, все лица старше 40 лет должны ежегодно подвергаться флюорографическому исследованию органов грудной клетки. При выявлении на флюорограммах патологических теней или изменений в средостении должна проводиться серия флюорограмм в разных фазах дыхания, а также применение специальных методик рентгенологического исследования.

2. *Чего не делать?* Всего остального. В первую очередь - избавиться от вредных привычек, отказаться от курения, избыточного потребления алкоголя.

Живите здоровой и полноценной жизнью!