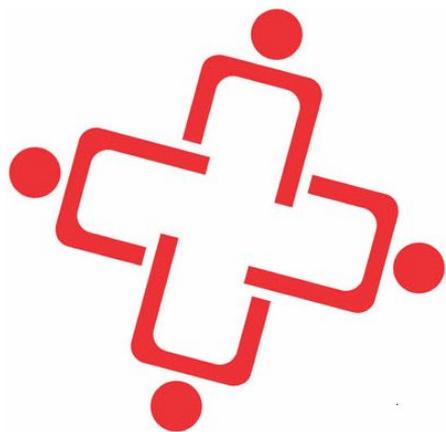


Профилактика раковых заболеваний



Докладчик: Васконселлос Мензори
Марина Витальевна, молодёжный министр
здравоохранения РМЭ,
Врач- офтальмолог

4 февраля – Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

Цель этого Дня —
повышение осведомлённости о
раке как об одном из самых
страшных заболеваний
современной цивилизации,
привлечение внимания к
предотвращению, выявлению и
лечению этого заболевания



Лозунг 2016

В 2016 г. Международный противо-раковый союз проводит мероприятия Всемирного Дня борьбы с раковыми заболеваниями под лозунгом «Мы можем. Я могу», призывая каждого и всем вместе оказать поддержку противостоянию и лечению онкологических заболеваний.

CAMPAIGN LAUNCH

I CAN



**WORLD
CANCER
DAY 2016**



WE CAN



4
FEB

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Мутация.

В определённый момент клетки организма вместо того, чтобы погибнуть после выполнения своей функции, начинают неустанно делиться, в результате чего появляется новообразование.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Канцерогены

Под этим названием скрывается целая группа веществ, которые провоцируют появление раковой опухоли.

Химические - попадают в человеческий организм через воду, пищу и бытовую химию. Именно поэтому одной из главных профилактических мер против онкологии является правильное питание.

Физические канцерогены – это радиационное и ультрафиолетовое облучение, а также табачный дым.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Свободные радикалы

Радикалы отбирают у клеток электроны, делая их неполноценными. Для того, чтобы обезвредить действие этих агрессивных частиц, необходимо обогатить рацион продуктами, содержащими антиоксиданты.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Психологический фактор.

Онкологи утверждают, что процесс образования злокачественной опухоли запускается стрессом.

Стресс -фактор

- По моему мнению тяжелой стресс является главным пусковым механизмом многих патологических процессов в организме.
- Стресс приводит к спазму сосудов что в свою очередь вызывает уменьшает питание и выведение продуктов обмена из тканей. (токсикоз на фоне голодания)

Стресс -фактор

- Через спазмированные стенки сосудов не могут пройти в интерстициальное пространство клетки крови, в том числе белые кровяные тельца
- Это приводит к нарушению местного иммунитета.

Стресс -фактор

- На фоне неблагоприятного питания и в условиях «токсикоза» возникают раковые клетки и в условиях сниженного иммунитета они начинают свое бурное развитие.

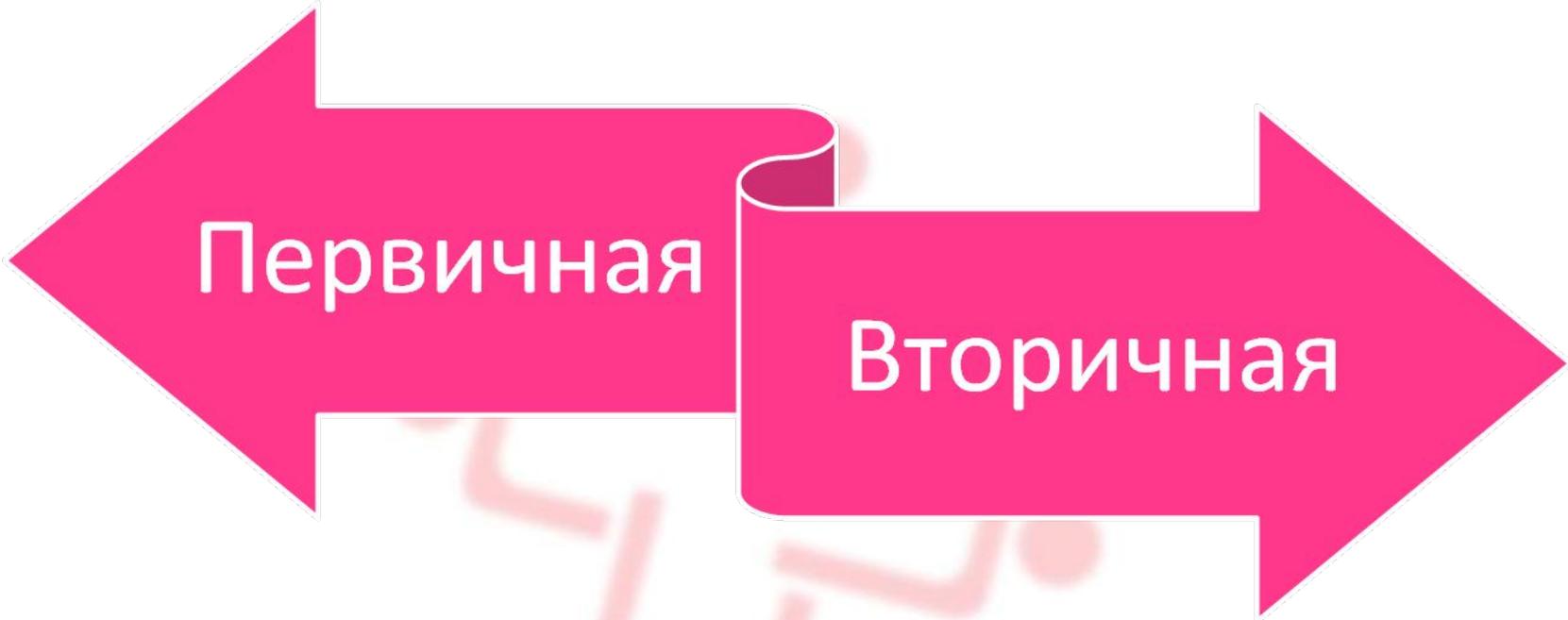
Берегите свое спокойствие!

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Вирус рака

Учёным уже удалось доказать, что некоторые виды онкологии вызывает особый вид вирусов, что делает возможным осуществление такой профилактической меры онкологии, как прививка.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА



Первичная

Вторичная

В медицине существуют также понятия первичной и вторичной профилактики появления опухолей.

Вторичная касается тех людей, которые относятся к группе риска. Первичная охватывает всех, кто заботится о своём здоровье.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПЕРВИЧНАЯ

- Проведение профилактического медицинского осмотра дважды в год. Эта мера считается особенно важной для профилактики онкологии у женщин.
- Проведение дважды в год очистительной программы организма. Периодически выводить токсины и шлаки нужно из органов ЖКТ, лимфатической системы, сосудов.
- Проведение противопаразитарной программы дважды в год.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Хотя **здоровый образ жизни** не может гарантировать полное отсутствие вероятности развития онкологического заболевания у человека, результаты исследований показывают, что у людей, выбравших **здоровый образ жизни**, снижен риск развития некоторых видов рака.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

•РЕГУЛЯРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

- Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить регулярные обследования:
 - маммография — каждый год, начиная с 40-летнего возраста;
 - колоноскопия — каждые 5-10 лет, начиная с 50-летнего возраста;
 - цитологическое исследование мазка — каждый год, начиная с 21-летнего возраста.
- При этом важно помнить, что данные рекомендации являются общими. В зависимости от некоторых других обстоятельств, таких как семейный анамнез или наличие факторов риска, некоторым людям необходимо начать скрининг в более раннем возрасте или проходить обследование чаще либо наоборот реже.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Хороший ночной сон

Количество времени, в течение которого человек спит каждую ночь, влияет на уровень определенных гормонов в организме, и изменение естественного уровня этих гормонов может повлиять на то, как организм самостоятельно будет защищаться от рака.

Здоровый сон



Недостаток сна может нивелировать благоприятный эффект физической нагрузки в отношении профилактики развития онкологических заболеваний. Результаты исследования, позволили предположить, что регулярная физическая активность может способствовать снижению общего риска развития рака у женщин — но только в том случае, если женщина хорошо спит ночью. Высокий уровень стресса также может привести к нарушению естественного цикла сна/бодрствования, что может способствовать развитию раковой опухоли. Регулярная физическая нагрузка может способствовать снижению уровня стресса и восстановлению более здорового ритма сна и бодрствования.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

ожирение и малоподвижный образ жизни
могут повысить риск развития некоторых
видов рака

от 30% до 40% онкологических заболеваний
напрямую связаны с диетой

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Список рекомендаций по питанию и физической нагрузке для профилактики онкозаболеваний.

1. Сохраняйте баланс между количеством потребленных калорий и физической активностью.
2. Поддерживайте в течение всей жизни нормальный вес; избегайте избыточного набора массы тела.
3. Если у Вас уже имеется избыточная масса тела или ожирение, постарайтесь достичь своего нормального веса и поддерживать его.
4. Придерживайтесь физически активного образа жизни. Взрослым людям необходимо, по крайней мере, 5 или более дней в неделю по 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности. Детям и подросткам следует выполнять подобные упражнения с той же периодичностью не менее 60 минут в день.
5. Употребляйте 5 или более видов различных овощей и фруктов ежедневно.
6. Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.
7. Ограничьте употребление готового и красного мяса.
8. Ограничьте употребление алкогольных напитков.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА
Главные защитники от онкологии

- 1 Овощи семейства крестоцветных**
Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.
- 2 Зеленый чай**
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.
- 3 Куркума**
Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.
- 4 Грибы**
Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.
- 5 Оливковое масло**
Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.
- 6 Сливы, персики, абрикосы**
Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.
- 7 Помидоры**
Вареные, лучше с оливковым маслом.
- 8 Черный шоколад**
Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!
- 9 Ягоды**
Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.
- 10 Чеснок, все виды лука**
Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

Физические нагрузки



Два-два



Три



Четыре



Пять



Шесть



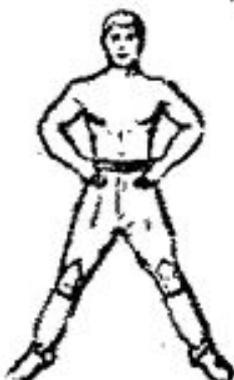
Семь



Восемь



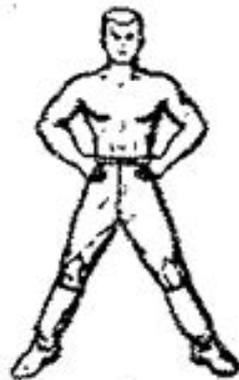
Девять



Десять



Одиннадцать



Двенадцать



Тринадцать



Четыр-
надцать



Пятнад-
цать



Шестнад-
цать



МЫ ПРОТИВ РАКА

Мы за профилактику и раннее выявление рака

Томаты

- Рацион, богатый помидорами и продуктами на их основе (томатный сок, соусы, кетчупы и даже консервированные супы), уменьшает риск рака легких, простаты и толстой кишки. Активный противораковый компонент, содержащийся в томате, – ликопен, придающий красную окраску плодам.



Брокколи

- Мощным противораковым агентом, особенно в борьбе с раком груди, является капуста брокколи. Ученые объясняют полезные свойства брокколи тем, что в ней содержится вещество сульфорафан. После многочисленных тестов на животных они убедились, что сульфорафан действительно уничтожает раковые клетки.
- Он стимулирует иммунную систему, и та самостоятельно начинает войну против рака.



Брюссельская капуста

- Брюссельская капуста, как овощи из семейства крестоцветных, содержит те же противораковые свойства. Кроме того, брюссельская капуста также является отличным источником клетчатки. Высокий уровень клетчатки может снизить риск рака желудка и толстой кишки.



Цветная капуста

- Цветная капуста содержит в себе сульфорафан. Лучшее его качество – он уничтожает только раковые клетки, оставляя здоровые клетки нетронутыми. Вещество выделяется, когда вы тщательно жуете. Итак, убедитесь, что вы жуете не менее 20 раз, прежде чем проглотить пищу.



Морковь

- Может защитить от рака простаты. Морковь обеспечивают каротиноиды, такие как бета-каротин, который превращается в витамин А в организме. Это помогает уменьшить онкологические заболевания широкого спектра, в том числе горла, рта, кишечника, мочевого пузыря и простаты



Свекла

- Свекла способствует замедлению роста активных опухолей и способствует профилактике рака. Она содержит антоцианин, который убивает раковые клетки. Сырая свекла и ее сок – это противораковое средство. Кроме того, свекла известна тем, что понижает уровень кровяного давления.



Пекинская капуста

- капуста хорошо борется с риском возникновения рака. Она содержит индол, который останавливает преобразование поражения раковых клеток.



Шпинат

- Поедая шпинат на регулярной основе, можно снизить риск получения рака.
- Любые овощи и фрукты содержат некоторое количество фитокаротиноидов и антиоксидантов, просто в овощах темно-зеленого цвета их в разы больше. Нужно помнить, что все эти полезные для профилактики рака вещества разрушаются при термической обработке. Поэтому именно зелень является оптимальным выбором, так как часто употребляется в пищу в сыром виде.



Тыква

- Защитные свойства тыквы широко известны. Она предотвращает возникновение рака молочной железы. Тыква также содержит высокий уровень витамина Е, который может бросить вызов раку.



Персики

- Персики особенно полезны для профилактики рака молочной железы. Экстракт персика может уничтожить раковые клетки, не давая им развиваться. Он также содержит то же вещество, способное предотвратить рак мозга, которое есть в миндале.



Гранат

- Гранат и его сок могут снизить вероятность заболевания раком. Женщина, которая болеет раком молочной железы, должна в первую очередь включать в свой рацион гранат. Ежедневное потребление гранатового сока может остановить быстрое распространение раковых клеток.



Цитрусовые

- Содержат вещества-монотерпены. Они способствуют выводу канцерогенов из организма, что важно для профилактики онкологических заболеваний. Проведенные исследования показали, что апельсин и лимон стимулируют работу иммунных клеток.
- Витамин С также препятствует разрушению и мутации клеток



Виноград

- Виноградный сок содержит биофлавоноиды, которые предотвращают рак. В винограде ресвератрол подавляет ферменты, которые способствуют росту раковых клеток. Эллаговая кислота в винограде блокирует ферменты, способствующие росту раковых клеток.



Авокадо

- Авокадо содержит большое количество глутатиона, который является мощным антиоксидантом, атакующим свободные радикалы, тем самым снижая риск заболевания раком. Ученые считают, что авокадо может помочь для лечения вирусных гепатитов, которые являются основной причиной рака печени. Разомните несколько ломтиков авокадо в гуакамоле или добавьте его в салат

