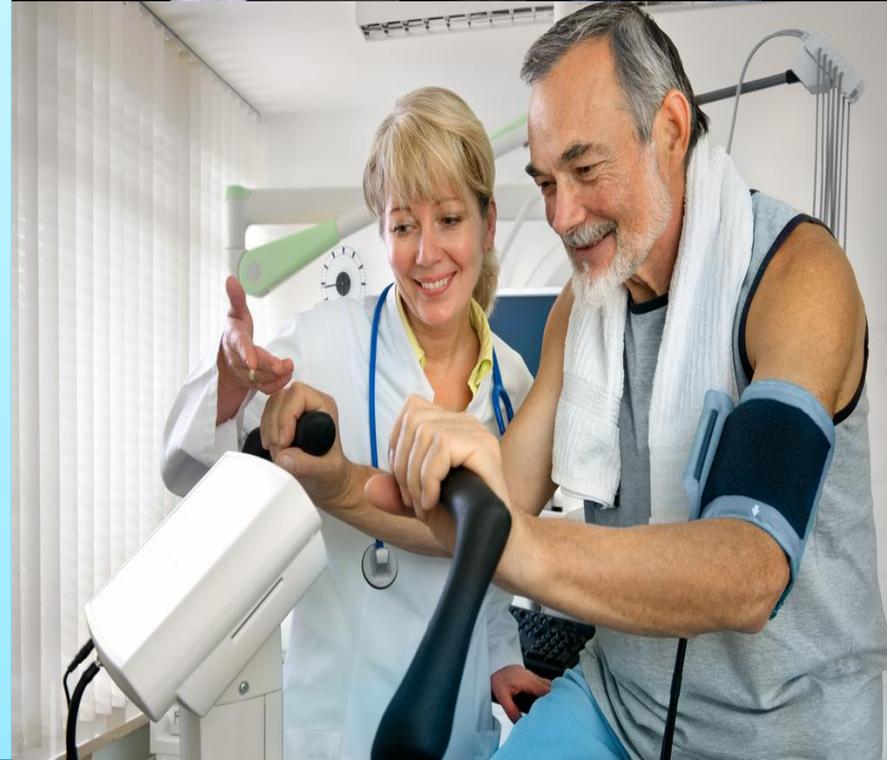


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическими заболеваниями. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно - сосудистых заболеваний. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.

Интенсивное развитие науки и техники способствовало повышению уровня жизни и благосостояния человека, однако прогресс повлек за собой и негативные тенденции – в том числе рост числа онкологических заболеваний. Возможности современной медицины бесспорно повышают шансы онкологических больных на выздоровление - и это внушает оптимизм. Однако все успехи медицины не отменяют важности личного участия человека в сохранении своего здоровья, ведь профилактика заболевания всегда более проста, безопасна и эффективна, чем его лечение. И чем тяжелее заболевание – тем большую пользу для человека несут мероприятия по его предупреждению.



Развитие опухоли начинается с момента контакта организма с канцерогеном - фактором, запускающим активную трансформацию здоровых клеток в опухолевые, и продолжается в течение 10-15 лет до появления клиники опухолевого заболевания. Важную роль в развитии опухоли играют нарушения в работе иммунитета, препятствующие выполнению его важнейшей функции – уничтожения видоизмененных клеток, способных стать источником опухолевого роста.

Известные на сегодняшний день канцерогены делятся на три группы:

1. Физические факторы. К

ним относятся

солнечная и

ионизирующая

радиация,

рентгеновское и

электромагнитное

излучение, воздействие

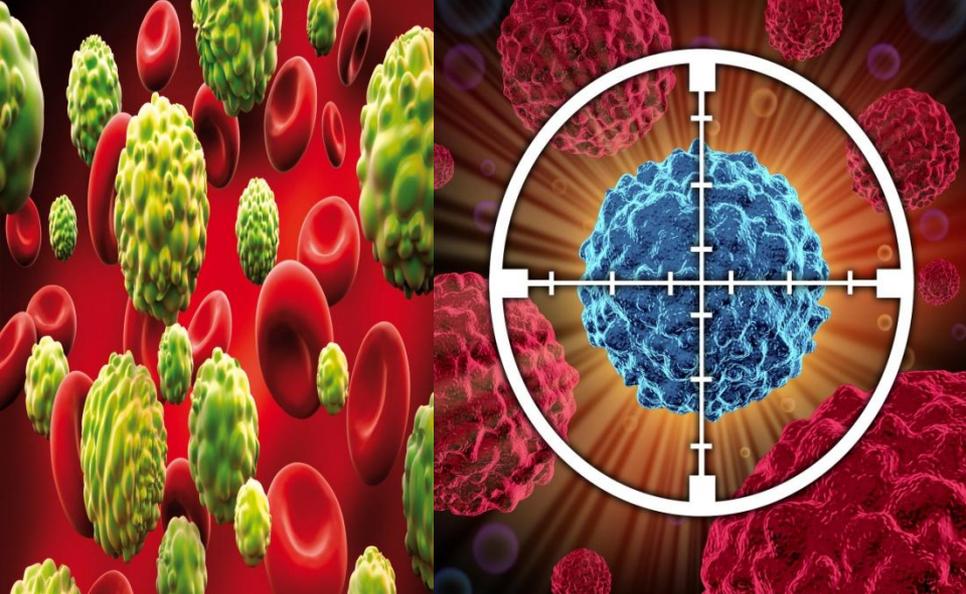
высоких и/или низких



2. Химический фактор.

Злоупотребление
алкоголем, смолы
табачного дыма,
консерванты,
красители, краски, лаки,
растворители, соли
тяжелых металлов,
бесконтрольное
принятие
лекарственных
веществ.





3. Биологические факторы.

Группа канцерогенов объединяет вирусы, бактерии, грибы, простейших, повышающих скорость образования опухолевых клеток и меняющих реакцию организма на них. Этот далеко не полный перечень канцерогенов регулярно пополняется новыми факторами, возникающими благодаря техническому прогрессу, развитию промышленности и загрязнению окружающей среды.



Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.





**Профилактика
онкологических
заболеваний**

Онкопрофилактика - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям.

1. Влияние на образ жизни человека включает:

- **Отказ от курения.** При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. О многом говорит тот факт, что из 10 человек, страдающих раком легких, девять – курильщики.



- Ограничение количества потребляемого алкоголя.

Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. Кроме того в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени



- Рациональное питание:

- употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- регулярное 3-4 разовое питание;
- правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
- исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
- ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;
- употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;
- обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай – благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

uruto.ru

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники от онкологии

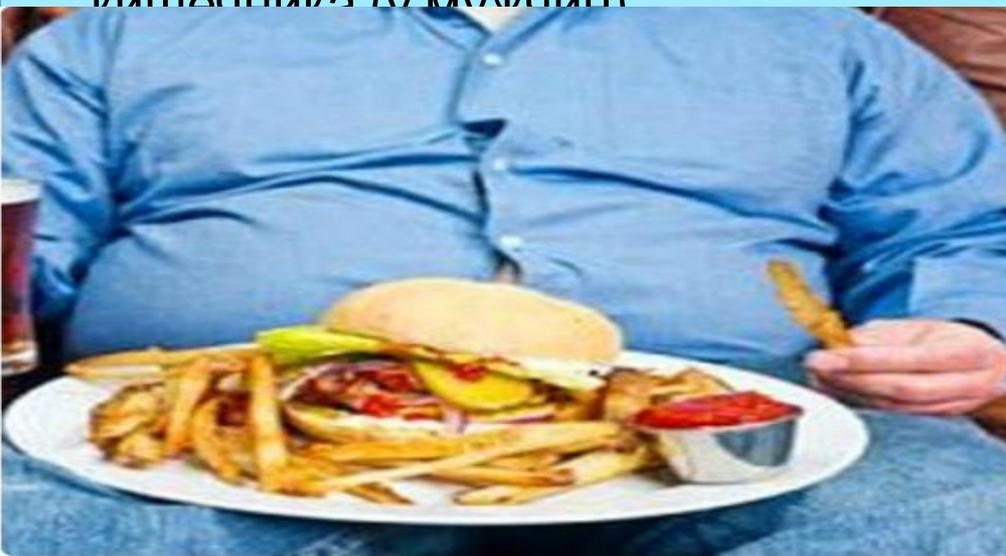
- Овощи семейства крестоцветных**
Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.
- Зеленый чай**
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.
- Куркума**
Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается.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



- Поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением.

Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона.

Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).



Масса тела

Норма



Талия: <94 см — у мужчин
<80 см — у женщин

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \rightarrow \text{до 25}$$


- Регулярные физические нагрузки.

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.



За эффективную защиту нашего организма отвечает, прежде всего, хорошо функционирующая иммунная система. Оказывается, что сила её защиты во многом зависит от нашей физической активности.

Механизмы воздействия физической активности на иммунитет:

Очищение дыхательных путей.

Упражнения способствуют очищению дыхательных путей от попадающих туда бактерий. Подразумевается, что это снижает риск возникновения простудных и других заболеваний, которые передаются воздушно-капельным способом. Помимо этого, активная подвижность повышает эффективность выделительных систем: с мочой и потом из организма выводятся канцерогены.

Активизация физиологических процессов.

Спорт активизирует все физиологические процессы – и те, что связаны с работой иммунной системы, в том числе. Лейкоциты и антитела, выполняющие защитные функции, циркулируют значительно интенсивнее и потому имеют возможность раньше распознавать враждебные элементы, предупреждая развитие заболевания.

Повышение температуры тела

Двигательная активность повышает температуру тела. Это может предотвращать размножение вредных микроорганизмов, что делает более эффективной борьбу организма с инфекцией.

Препятствование выделению стресс - гормонов.

Спорт и прогулки препятствуют выделению стресс - гормонов, повышающих риск развития недугов.



Несомненно полезно еще одно правило, рекомендуемое Морхаузом для повседневного употребления:

Никогда не лежите, если можете сидеть.

Никогда не сидите, если можете стоять.

Никогда не стойте неподвижно, если можете двигаться».



И последнее напутствие от врачей... Активный образ жизни помогает не только в профилактике онкологических заболеваний, но и в том случае, если злокачественная опухоль уже обнаружена. Как показывает практика, физические нагрузки снижают вероятность рецидива и увеличивают выживаемость.

Поэтому двигаться навстречу своему здоровью никогда не поздно.



Спасибо за

ВНИМАНИЕ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!