

ПИТАНИЕ И РАК



Хотя наука не располагает точными данными о причинах появления рака. считается, что каждый третий случай заболевания происходит по причине неправильного питания. Считается, что избыток жира в рационе увеличивает риск развития рака молочной железы, матки, простаты, кишечника и прямой кишки. Развитие рака пищевода и желудка связывают с курением и употреблением жареной

и копчённой пищи, избыточное употребление алкоголя, увеличивает риск возникновения рака желудка, а также печени. Избыточная масса тела увеличивает риск заболеть раком матки, желчного пузыря, почки, желудка, молочной железы и кишечника. Рак языка, гортани, пищевода связан с злоупотреблением табакокурения.

Выбирайте здоровую пищу:

*Ешьте больше рыбы и белого мяса (куриные грудки, индейку) ешьте меньше красного мяса

*Употребляйте меньше жира, при употреблении в пищу мяса срезайте жир, при употреблении птицы – снимайте кожу. Животному маслу и салу предпочитайте растительное масло и продукты из него (маргарины, майонез)

* Употребляйте нежирные молочные продукты

*Помните, что десерты и сладости содержат много жира и калорий

* Употребляйте в пищу меньше копчёных мясных и рыбных продуктов

*Не употребляйте большого количества маринованных продуктов

*Не употребляйте алкоголь. Если Вы его употребляете, делайте это в умеренных количествах.

*Если у Вас избыточный вес, проконсультируйтесь со своим доктором, как похудеть.

Существует ли пища, которая предотвратит рак?

Нет пищи, которая могла бы полностью исключить заболевание раком, однако растительные волокна, овощи типа капусты, пища с большим количеством содержания витамина А и С помогают предотвратить его.

- Волокна – растительные материалы, которые не перевариваются. Волокна позволяют не переваренным остаткам пищи свободно проходить по кишечнику. Человек получает пищевые волокна с хлебом грубого помола, кашами, овощами и фруктами.

- Витамин А присутствует в печени, молочных продуктах, овощах (типа шпината), красных овощах (типа моркови). Витамин А содержится также во многих фруктах (абрикосах)
- Витамин С содержится в овощах, таких как картофель, помидоры, цитрусовые.

Таким образом:

- Ешьте больше пищи, содержащее волокна, таких как зерновые , фрукты и овощи
- Ешьте больше овощей группы капусты
- Ешьте больше продуктов, содержащих витамины А и С

Эксперты в области питания и врачи рекомендуют употребление нежирной пищи, чтобы избежать заболеваний сердца и рака. Чтобы помочь Вам и вашей семье снизить содержание жира в пище, возьмите с собой этот перечень нежирных продуктов, когда пойдёте в магазин.

Молочный отдел:

2%, 1% или обезжиренное молоко; низкожирный или обезжиренный йогурт; низкожирный или обезжиренный сыр или другие сорта сыров сделанных из обезжиренного или снятого молока; низкожирный плавленый сыр.

Мясо, дичь, рыба:

Белое мясо индейки и курицы (удалите кожу при приготовлении), свежая рыба и морские продукты или рыбные консервы в собственном соку или воде; постный или очень постный говяжий фарш; отборные сорта мяса (за исключением жирных)

Овощи и фрукты:

Свежие овощи и фрукты содержат много клетчатки; овощи и фрукты консервированные в собственном соку.

Хлеб и бакалея:

Ржаной хлеб; хлеб с отрубями и зерновой хлеб, макароны и рис, другие крупы: фасоль, горох, бобы, приправы и специи.

Попкорн (без масла), обезжиренные крекеры, галеты, овсяное печенье, свежие фрукты и овощи, нежирный йогурт.

МУЖЧИНАМ ПОСЛЕ 40...

(памятка для мужчин)



Вряд ли кто из мужчин не знает о наличии в его организме такого органа, как предстательная железа. И не зря предстательную железу называют «вторым сердцем» мужчины. Это сравнение вполне оправдано. Оно образно отображает несоответствие между малыми размерами простаты и ее огромным значением в жизни мужчины.

Предстательная железа (простата) – важнейший орган мужской половой системы, вырабатывающая секрет для обеспечения жизнеспособности сперматозоидов. Простата кольцеобразно располагается вокруг начального отдела мочеиспускательного канала. Сверху к ней прилежит мочевой пузырь, сзади семенные пузырьки и семявыносящие протоки, снизу – слой мышц (дно таза), сзади – прямая кишка, спереди – лонная кость. Объем нормальной предстательной железы зависит от возраста и изменяется от 20 до 30 см.куб.

Увеличение предстательной железы создает препятствие оттоку мочи из мочевого пузыря. Появляются жалобы на учащенное мочеиспускание, тонкой, вялой струей, частые пробуждения ночью, вследствие позывов на мочеиспускание, боли и тяжесть над лоном, в промежности, заднем проходе и другие симптомы. К изменению объема простаты приводит ряд заболеваний: основные из них – это доброкачественная гиперплазия (аденома) и злокачественная опухоль (рак).

Рак предстательной железы крайне встречается у мужчин до 40 лет. **После 40 лет заболеваемость начинает возрастать и достигает пика к 64-68 годам. Но этот диагноз вовсе не приговор. Злокачественная опухоль предстательной железы характеризуется медленным ростом и хорошо поддается лечению**, особенно, если выявлена на ранних стадиях.

Методом ранней диагностики является определение простатического специфического антигена (ПСА) в сыворотке крови, пальцевое исследование простаты через прямую кишку, ультразвуковое исследование, компьютерная и магнитно-резонансная томография органов малого таза. Установить точный диагноз позволяет биопсия предстательной железы.

На что нужно обратить внимание мужчинам, особенно если возраст уже за 45 лет? Независимо от возраста, у Вас должно быть хорошее, свободное мочеиспускание. Если Вы отметили у себя частые позывы на мочеиспускание ночью, слабый напор струи мочи, особенно утром, кровь в моче, боли в костях таза, позвоночнике – это вестники заболевания простаты. Установить точный диагноз может только врач. Что Вы можете предпринять до визита к врачу? Вы можете сдать кровь из вены на исследование простатического специфического антигена (ПСА). Это высокоточный маркер, показывающий у 80-90% мужчин наличие или отсутствие злокачественной опухоли простаты.

Вы можете сами проводить наблюдение за данным маркером, исследуя его 1 раз в 2 года в возрасте от 45 до 60 лет и 1 раз в год, если Вам больше 60 лет. В норме содержание ПСА в крови не превышает 04 нг/мл. при аденоме или раке простаты показатели ПСА выше. При обнаружении более высокого уровня ПСА Вам необходимо обратиться к врачу, даже если жалобы на расстройство мочеиспускания отсутствуют.

Где можно сдать ПСА? Это можно сделать в Краевом Диагностическом центре (ул. Черемуховая, 11/1), МО «Мечников» (ул. Адм.Фокина, 20), Краевой клинической больнице № 1 (ул. Алеутская, 57), Краевом клиническом центре охраны материнства и детства (ул. Уборевича, 30/37), Медицинском центре «Тафи-Диагностика» (пр-т 100 лет Владивостоку, 131) и других клиниках Владивостока и Приморского края.

ЗАЙДИТЕ В СМОТРОВОЙ КАБИНЕТ

(памятка для женщин)



Среди злокачественных новообразований в Приморском крае болезни женской репродуктивной системы стоят на 4 месте и среди них наиболее часто встречающееся – рак шейки матки. Современные методы диагностики и лечения на его ранней стадии позволяют женщине сохранить здоровье и хорошее самочувствие. Для этого нужно совсем немного – ежегодный осмотр у специалиста.

Злокачественная опухоль развивается из клеток (эпителия), покрывающих шейку матки. Сначала клетки подвергаются изменениям и становятся предопухолевыми и затем превращаются в рак.

К факторам риска заболевания относятся:

- инфекция ВПЧ (вирусов папилломы человека). К вирусам, представляющим высокий риск развития злокачественной опухоли относятся типы 16, 18, 31, 33, 48, 56; низкого риска – 6, 11, 42, 43, 44;
- начало половой жизни в очень молодом возрасте (до 18 лет);
- наличие нескольких половых партнеров;
- курение (продукты табачного распада повреждают структуры клеток шейки матки);
- вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) делает организм восприимчивым к вирусу папиллом;
- хламидийная инфекция, распространяющаяся при сексуальных контактах;
- недостаточное употребление фруктов и овощей;
- длительное применение (более 5 лет) противозачаточных препаратов;
- множественные беременности и роды;
- наследственность по женской линии.

Что касается так называемых фоновых состояний (псевдоэрозии, эрозии, лейкоплакии, папилломы) и предопухолевых (эпителиальные дисплазии 3 степеней выраженности), то беспокойства у женщин они не вызывают. В очень редких случаях встречаются женщины с незначительными болями внизу живота, пояснице, беловатыми или кровянистыми ациклическими выделениями. Но ни один из этих симптомов не говорит, что обязательно разовьется рак шейки матки и не имеет большого практического значения.

Поэтому очень важно каждой женщине регулярно ежегодно проходить медицинский осмотр. В лечебно-профилактических учреждениях имеются смотровые кабинеты, в

которых осуществляет работу специально подготовленный медицинский сотрудник для раннего выявления хронических, предопухолевых и опухолевых заболеваний видимых локализаций (т.е. тех, которые можно определить без специальных методов исследования). Всем женщинам, обратившимся в поликлинику впервые в течение года, рекомендуется посетить этот кабинет.

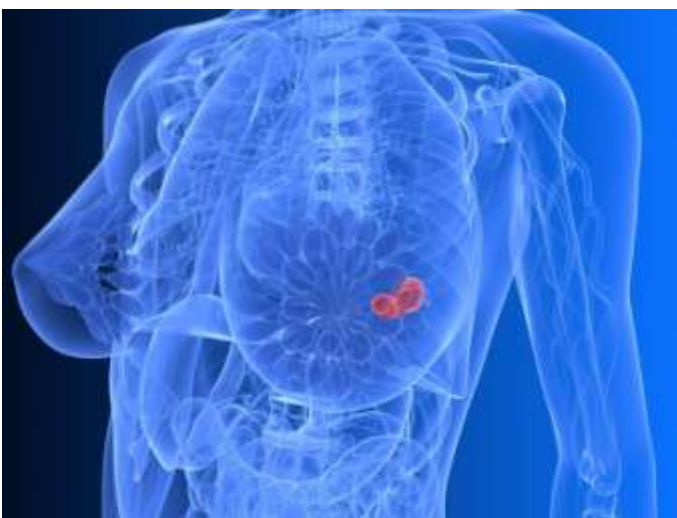
Медицинский работник проведет доврачебный опрос пациентки, профилактический осмотр кожным покровов, видимых слизистых оболочек, пальпацию (ощупывание) молочных желез, области щитовидной железы, живота, лимфатических узлов. Очень важным этапом работы смотрового кабинета является осмотр в зеркалах шейки матки и влагалища, бимануальное (ручное) обследование матки и придатков, пальцевое обследование прямой кишки женщинам старше 40 лет и при наличии жалоб. При этом берутся мазки из цервикального канала и шейки матки и направляются в цитологическую лабораторию для исследования. При выявлении изменений в состоянии здоровья или в мазках медицинский работник направляет женщину к соответствующему специалисту для уточнения диагноза и организации лечения.

Ежегодное посещение смотрового кабинета дает возможность снизить риск перехода начальных изменений на слизистой оболочке шейки матки в опухолевый злокачественный процесс, своевременно заподозрить рак на его начальных стадиях, а также получить рекомендации по здоровому образу жизни, снижению воздействия факторов риска на состояние здоровья, узнать о новых методах исследования, повышающих эффективность диагностики заболевания.

Обращаясь в поликлинику по любому поводу, не проходите мимо двери смотрового кабинета. Вовремя проведенные обследования дадут уверенность в завтрашнем дне.

КГБУЗ «Владивостокский – клинико-диагностический центр»

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ У ЖЕНЩИН (памятка для девушек и женщин)



Рак шейки матки занимает 5 место среди всех онкологических заболеваний. Он относится к так называемым «визуальным», то есть видимым опухолям. Это значит, что изменения могут быть обнаружены при обычном обследовании женщины врачом женской консультации или в смотровом кабинете поликлиники. Однако в этом случае говорить о предупреждении уже поздно. Ее надо лечить!

Профилактика рака шейки матки во многом зависит от самой женщины. А для этого очень важно знать факторы риска возникновения заболевания. К ним относятся: раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, инфекции, передаваемые половым путем, неправильные гигиенические мероприятия, ранние беременность и роды, травма шейки матки при

родах, курение и применение оральных контрацептивов (противозачаточных таблеток), снижение иммунитета, низкий социально-экономический статус.

Что же происходит под воздействием этих факторов?

В возрасте 14-18 лет на поверхности шейки матки располагается очень нежный, легко травмируемый эпителий (наружный слой слизистой оболочки). К наступлению половой зрелости (к 18 годам, а у некоторых девушек – к 19-20 годам) он заменяется многослойным защитным эпителием. Поэтому к завершению полового созревания шейка матки девушки надежно защищена от различных отрицательных воздействий. Если девушка начинает половую жизнь раньше, то процесс замены нежной слизистой оболочки на более «прочную» нарушается. Возникают различные воспалительные процессы и другие болезненные состояния, вплоть до опухолевого заболевания.

Ранней половой жизни нередко сопутствует частая смена половых партнеров, что, как правило, приводит к нежелательным беременностям, повышенной травматизации шейки матки, отсутствию должных гигиенических навыков, а также к довольно частым заражениям инфекциями (хламидийной, герпетической, вирусными гепатитами В и С, гарднеллезом, уреаплазмозом, гонореей и др.). Особое же место в этом списке занимает папилловиральная инфекция. Участки поврежденной слизистой оболочки страдают в первую очередь. Но папилломы могут развиваться не только на шейке матки, но и снаружи, даже в дыхательных органах и в виде бородавок на коже. Особый риск в плане развития рака шейки матки представляет вирус папилломы человека 16 и 18 типов, цитомегаловирусы, вирус простого герпеса.

Не менее важным фактором развития опухолевых заболеваний детородной системы женщин является **курение**. Его эффект проявляется сравнительно поздно – через 20-30 лет. Поэтому девочкам-подросткам, девушкам стоит задуматься, стоит ли начинать курить. Среди многочисленных канцерогенных производных табака, вызывающих развитие рака, наиболее опасны трехокись мышьяка и радиоактивный полоний. Недопустимо сочетание курения с использованием гормональных противозачаточных средств. Кроме того, курение резко снижает иммунитет, организм девушки/женщины становится восприимчивым к простудным, инфекционным заболеваниям, формированию воспалительных процессов детородной системы.

Все эти причины уже привели к тому, что онкологические заболевания стали поражать женщин молодого возраста, от 24 – 30 лет.

Долгое время опухолевые заболевания не дают о себе знать. Наличие инфекции, передаваемой половым путем, воспалительного процесса, предракового состояния, а также сформированной опухоли на ранних стадиях может определить врач-гинеколог. Поэтому каждой женщине, девушке, начавшей половую жизнь, в профилактических целях просто необходимо регулярно, ежегодно проходить профилактические осмотры в женских консультациях или смотровых кабинетах поликлиник, в которых одновременно производится взятие мазков на выявление инфекционных агентов и атипичных клеток (показывающих изменения на слизистой оболочке, требующие дополнительного обследования и своевременного лечения).

Надо решить вопрос об использовании контрацептивных (противозачаточных) средств только с врачом; отказаться от курения; **вступать в интимную близость после завершения**

полового созревания (после 18 лет); иметь одного полового партнера, лучше если интимная близость происходит при вступлении в брак; пользоваться качественными презервативами, приобретенными только в аптеках; избегать переохлаждений, снижающих защитные силы организма и провоцирующих воспалительные процессы детородной системы; ежедневно обмывать наружные половые органы теплой водой с мылом – детским или другим с отметкой «РН –нейтральное», использовать специальные салфетки или «Гели для интимной гигиены»; гигиенические мероприятия осуществлять после каждого мочеиспускания и проводить обмывание «спереди назад»; не допускать глубоких подмываний и использования горячей или холодной воды.

В целях предупреждения папилломавирусной инфекции, имеющей высокий риск развития рака шейки матки, целесообразно пройти курс прививок, состоящий из 3 введений вакцинного препарата, разрешенного для применения с 9-летнего возраста, и затем девушкам до 26 лет, а также вакцинацию против герпетической инфекции, курс которой состоит из 5 инъекций с интервалом в 7 дней (с повторением курса через 6 месяцев).

Для укрепления общего здоровья, а, следовательно, повышения защитных сил организма девочке, девушке, женщине очень важно полноценное рациональное питание с включением в ежедневное меню фруктов и овощей; пребывание на свежем воздухе до 3 часов в день, в частности, детям и подросткам, а взрослым женщинам достаточно и 30-40 минутных активных двигательных упражнений на свежем воздухе; а также закаливающие процедуры; полноценный сон 8-9 часов в сутки; умение управлять собой в стрессовых ситуациях.

Необходимое условие профилактики заболевания – это прививание родителями девочкам и мальчикам с раннего детства навыков личной гигиены и здорового образа жизни!