

Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)

У МЕНЯ НА МЕНЯ БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О МЕЛАНОМЕ

МЕЛАНОМА – злокачественная опухоль кожи, образующаяся при перерождении клеток меланоцитов, которые в нормальном состоянии вырабатывают окрашивающее вещество под воздействием ультрафиолетового излучения

ФАКТОРЫ РИСКА

- ИЗБЫТОЧНОЕ УФ-ИЗЛУЧЕНИЕ
солнце, солярий, солнечные ожоги
- БОЛЕЕ 50 РОДИНОК НА ТЕЛЕ
- ПОЯВЛЕНИЕ МНОЖЕСТВА
НОВЫХ РОДИНОК
- СВЕТЛЫЕ ФОТОТИПЫ КОЖИ
(I-II ФОТОТИПЫ)
светлая кожа, светлые (голубые
или зеленые) глаза, светлые
волосы, есть веснушки
- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
меланома или рак кожи у родственников

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ

- ОГРАНИЧИТЬ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ
В ЧАСЫ ЕГО НАИБОЛЬШЕЙ АКТИВНОСТИ
С 11:00 ДО 16:00
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА СОЛНЦЕ ГОЛОВНОЙ
УБОР, СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ,
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ С РУКАВАМИ
- СЛЕДИТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ РОДИНОК
(НЕВУСОВ)
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ
КРЕМА С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ЗАЩИТЫ
ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ
- ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Обратитесь к онкологу или дерматологу, если обнаружили у себя такие симптомы изменения родинок (невуса) как:

- 1 АСИММЕТРИЯ**
если условно разделить родинку пополам, то половинки окажутся неравными
- 2 КРАЙ**
у нездоровой родинки появляются зазубринки или неровности
- 3 КРОВОТОЧИВОСТЬ**
на поверхности опасной родинки возникает кровоточащая корочка
- 4 ОКРАСКА**
у перерождающихся родинок появляются цветные вкрапления: белые, серые, красные, темно-коричневые
- 5 РАЗМЕР**
чем больше размер, тем выше риск перерождения; много мелких родинок также увеличивают опасность
- 6 ДИНАМИКА**
при любых изменениях - обратитесь к врачу

ПРИ СВОЕВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКЕ 90% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДДАЮТСЯ ИЗЛЕЧЕНИЮ

Движение и рак

Сейчас уже доказано, что физическая активность крайне полезна не только сердцу, сосудам, мышцам, **но и защищает от рака.**

Многочисленные исследования показали, что более активные люди реже страдают раком молочной железы, кишечника и других органов.

При движении улучшается кровоток в крупных и мелких сосудах, эффективно работает иммунная система и все другие системы защиты от рака. У людей с избыточной массой тела и ожирением снижается вес - а это также является мерой профилактики онкозаболеваний.

Полезна любая физическая нагрузка. В первую очередь, рекомендуется ходьба, потому что это самый доступный и наименее травмоопасный вид движения, при котором используются многие группы мышц и достигается желаемый эффект.

Начните с прогулок, но двигайтесь при этом в тренирующем темпе 3-4 раза в неделю. Актуальными остаются скандинавская ходьба, бег, плавание, велопрогулки и велотренажеры.

Рекомендованная норма физической активности составляет 2-3 часа в неделю. Распределите это время на 40-45 минутные занятия ежедневно или через день.

Помимо общего времени желателен достаточный темп физической активности. Для достижения желаемого эффекта необходимо учащение пульса при движении, пульс должен увеличиваться до 100-110 ударов в минуту для здоровых людей. Субъективно это ощущается легкой усталостью и потливостью. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение 2-3 минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, начните тренировки с меньшей интенсивности.

Начинайте постепенно. Измените отношение к физической активности: движение - это удовольствие! Найдите компанию. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте. Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите- через 1-2 недели- у вас есть здоровая привычка – жить в движении.

Для увеличения физической активности есть ряд противопоказаний. Оцените свое состояние и проконсультируйтесь с врачом!

Доказано, что увеличение физической активности- простое и дешевое средство, которое приносит огромную пользу и позволяет избежать многих заболеваний, в том числе, онкологических.

Курение и рак

Курение и потребление табака- наиважнейший фактор, который, не оставляя ни одного живого места, во много раз повышает риск развития рака практически любого органа и системы.

В 60-е годы 20 века была доказана четкая связь курения с раком легкого и гортани; а к настоящему времени в список поражаемых - добавились многие другие органы, в том числе рак мочевого пузыря, печени, молочной железы и даже крови. При этом вероятность развития онкологического процесса у курильщиков в 2-14 раз выше, чем у некурящих.

Пагубное воздействие курения на организм связано с многими механизмами, включая поражение мелких сосудов, изменение иммунной системы и других.

При отказе от табака происходит улучшение всех функций, однако, следует помнить, что полное их восстановление наступает лишь через несколько лет. Не начинайте курить! Оградите от табака ваших детей.

Простые, но очень важные рекомендации курильщикам:

Серьезно отнеситесь к курению. Это не просто вредная привычка, вы в опасной зоне риска преждевременной смерти от рака.

Если у вас плохая наследственность, ваши риски возрастают в несколько раз.

Если вы готовы предпринять попытки бросить курить, вам полезно знать:

- продумайте свои действия: когда и как вы собираетесь бороться с курением; это не многим удастся «спонтанно»
- ваши шансы на успех будут выше в компании, или, по крайней мере, заручитесь поддержкой близких
- попытайтесь найти замену вредной привычки, найдите себе «подарок», поощрение
- с проявлениями «синдрома отмены» помогут справиться лекарства – посоветуйтесь с врачом и ознакомьтесь с информацией.

И главное! Не отчаивайтесь при неудаче. Вы на правильном пути, и в следующий раз у вас обязательно получится бросить курить. У вас уменьшится риск развития рака, вы продлите жизнь, сэкономяте время, средства, сохраните здоровье, радость и счастье.