

Любой человек боится услышать, что у него обнаружено онкологическое заболевание. Но что лично вы готовы сделать, чтобы его предотвратить?



Сегодня основной причиной смертности и в России, и в мире являются сердечно-сосудистые заболевания.

От болезней системы кровообращения умирают миллионы людей, не имея представления о том, что возникновение и развитие заболевания можно было избежать или взять под контроль. Для этого нужно изменить образ жизни: правильно питаться, бросить курить и начать заниматься спортом.

Практически также люди рассуждают о раке: сделать ничего нельзя. Онкологическое заболевание – это далеко не всегда тот случай, когда просто не повезло. Было опубликовано исследование, согласно которому окружающая среда и ряд внешних факторов играют не самую важную роль в развитии рака, гораздо большее значение имеет образ жизни человека. Так, неправильное питание и низкая физическая активность повышают риск развитие рака прямой кишки и молочной железы. Злоупотребление алкоголем и длительное курение могут вызвать рак легких, пищевода, гортани, желудка. Носительство отдельных видов папилломавируса человека может привести к развитию рака шейки матки, а гепатита С – «запустить» рак печени.

Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания только в 30% случаев. Только вдумайтесь в эту цифру: 70% факторов риска вполне возможно избежать собственными силами!

### **Что приводит к риску возникновения заболевания?**

Учеными была предпринята попытка установить степень влияния привычек и образа жизни на здоровье человека. Были рассмотрены 4 ведущих фактора, оказывающих негативное влияние выраженное негативное влияние:

- курение;
- употребление алкоголя;
- наличие лишнего веса;
- отсутствие физических нагрузок.

Выяснилось, что люди, следящие за собой и не имеющие вредных привычек, попали в группу с низким риском развития болезни. Их сравнивали с теми, кто не придерживался правильного образа жизни. В результате из 90 тысяч женщин и 46 тысяч мужчин была сформирована группа низкого риска. Затем учеными был рассчитан риск для каждого типа рака и выявлено, сколько человек могли избежать диагноза, если бы изменили привычное поведение:

- 83% женщин и 77% мужчин, которые заболели раком легких, могли бы никогда им не заболеть;
- 28% женщин и 21% мужчин могли бы никогда не узнать, что такое рак кишечника;

- 32% мужчин и женщин с раком поджелудочной железы могли бы его избежать.

Оказалось, что 25% женщин и 33% мужчин могли никогда не заболеть онкологическим заболеванием. Таким образом, около половины всех случаев с летальным исходом потенциально можно избежать.

Данное исследование не является стандартом доказательной медицины, однако оно демонстрирует приблизительный масштаб зависимости нашего здоровья от выбранного образа жизни.

Но что же следует сделать, чтобы попасть в группу людей с низким риском развития рака?

- Отказаться от курения и никогда больше не вспоминать о сигаретах.
- Отказаться от алкоголя. Безопасной дозы спиртного не существует!
- Снизить вес. Необходимо иметь индекс массы тела (ИМТ) 18,5–27,5.

Согласно шкале ИМТ, ожирение стартует с 30 пунктов, однако все, что идет после 25, является лишним весом.

- Ежедневно порядка 150 минут посвящать умеренным тренировкам или 75 минут более активным.

Казалось бы, такие простые правильные привычки, но они реально способствуют в борьбе с онкологическими заболеваниями. Не забывайте об элементарной профилактике и пользе здорового образа жизни!

Источник: Федеральный проект «Борьба с онкологическими заболеваниями» – <https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak-new>