

КАК ДА НАМАЛИМ ЛИЧНИЯ СИ РИСК ОТ РАКОВО ЗАБОЛЯВАНЕ

Всяка година в България злокачествените новообразувания отнемат живота на повече от 17 хил. души. Най-често те засягат белия дроб, млечната жлеза, кожата, матката, простата, дебелото и правото черво. Знанието за профилактиката на раковите заболявания все още се развива. Генетичната предразположеност оказва влияние, но изключително важно значение имат и рискови фактори, които не са наследствени.

Спирането на цигарите, поддържането на здравословно тегло, добрата физическа активност и здравословното хранене през целия живот могат значително да намалят вероятността човек да развие или да умре от рак. Те са свързани и с по-малък риск от сърдечносъдови болести и диабет. Ако искате да се предпазите, следните съвети са за вас.

ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО

Наднорменото тегло и затлъстяването увеличават опасността от няколко вида рак, включително на гърдата (при жените след менопаузата), на дебелото и

правото черво, на лигавицата на матката, хранопровода, панкреаса, бъбреците и други. Една от причините е, че те водят до производството на повече от хормоните естроген и инсулин, които могат да стимулират растежа на рака.

За да се понижи рискът, е необходимо човек да поддържа своя **индексна телесна маса** (определено съотношение между височината в сантиметри и теглото в килограми) **под стойност 25**. Ключът към здравословните килограми е да се балансира енергийният прием от храната с енергийния разход. Намалете броя на приеманите калории и увеличете физическата си активност. Добра първа стъпка е да внимавате с размера на порциите, особено на храни с високо съдържание на мазнини и добавени захари.



БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ

Освен че ви помага да контролирате теглото си, физическата активност влияе за подобряване на нивата на хормоните и функционирането на имунната система, и самостоятелно намалява риска от новообразувания на гърдата и дебелото черво.



Всяка двигателна активност има ползи за здравето. Но за значителен здравословен ефект човек трябва да се стреми да извършва **най-малко 150 минути седмично дейности с умерена интензивност (ходене, колоездене, градинарство) или 75 минути с висока интензивност** (придружени с по-бърз сърдечен ритъм, по-учестено и по-дълбоко дишане и изпотяване), или комбинация от тях. За предпочитане е това време до бъде разпределено през цялата седмица в отделни сесии от 20 – 30 минути. Децата и тийнейджърите трябва да практикуват поне 1 час физическа дейност всеки ден, най-малко 3 дни от седмицата тя трябва

да е с висока интензивност.

Ограничете застояването, като седене, лежане, гледане на телевизия и забавление пред екрана на компютъра или мобилния телефон. Времето, прекарано в обездвиженост, има въздействие върху здравето, независимо от общото ниво на активност на човека.

ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Храненето има съществена роля в намаляването на риска от рак, обърнете внимание на следните насоки:

- * Консумирайте храни и напитки в количества, които ви помагат да постигнете и поддържате здравословно тегло.
- * Наблегнете на плодовете, зеленчуците, пълнозърнестите храни, бобовите растения и други храни с растителен произход. Те са богати на фибри и на важните за борбата с рака антиоксиданти, като витамините А, С, Е и други
- * Яжте месо без тлъстини, птиче месо, риба, яйца. Ограничете колбасите и преработените меса (осолени, пушени и обработени с нитрити) – според СЗО консумирането на големи количества преработено месо може да увеличи риска от някои видове рак.
- * Яжте по-малко висококалорични храни,

включително съдържащи
рафинирана захар и мазнини
от животински произход
* Ограничете приема на напитки
със захар и подсладители

ИЗБЯГВАЙТЕ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Употребата на цигари и наргиле се смята за водещата предотвратима причина за заболяване и смърт от рак. Тютюневият дим съдържа над 7000 хим. съединения, от тях най-малко 70 са способни да предизвикат този проблем. В сравнение с непушачите, настоящите пушачи е около 25 пъти по-вероятно да умрат от рак на белия дроб. Тютюнопушенето причинява още над 12 вида злокачествени заболявания, сред които на устата, гърлото, хранопровода, пикочния мехур, бъбреците, шийката на матката, дебелилото и правото черво.

Дори самите вие да не пушите, постоянното ви излагане на въздействието на пушенето на другихора може да увеличи риска.

Направете дома си свободно от дим пространство и настоявайте за спазване на забраната за тютюнопушене на работното ви място.

Спирането на тютюнопушенето е едно от най-важните решения, които можете да вземете, за да намалите опасността от рак във всяка възраст. Шансът се увеличава двойно, ако ползвате никотинзаместващи

медикаменти и получите подкрепа от специалист. Посъветвайте се с Вашия личен лекар или с друг специалист, напр. консултант в Консултативния кабинет за отказване от тютюнопушенето във всяка регионална здравна инспекция в България.



В РЗИ – Смолян можете да получите безплатна консултация след предварително записване на тел. 0301/58930.

ПИЙТЕ АЛКОХОЛ УМЕРЕНО

Алкохолът увеличава вероятността от шест вида рак, сред които на черния дроб и гърдата. Рискът се повишава с консумираното количество и продължителността на редовната употреба, видът на напитката няма значение. **Установено е, че пиенето и тютюнопушенето заедно могат да увеличат вероятността от рак на устата, ларинкса и хранопровода многократно повече от всяко едно от тези поведения самостоятелно.**

Приемайте не повече от две алкохолни напитки дневно за

мъжете и една за жените (една напитка е равна на една малка бира от 330 мл., 150 мл. вино или 50 мл. твърд алкохол). Поне два дни от седмицата трябва да са свободни от пиене.

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ПСИХИЧНОТО СИ ЗДРАВЕ И НЕ СТАВАЙТЕ ЖЕРТВА НА ХРОНИЧНИЯ СТРЕС



Стресът като реакция към предизвикателствата на заобикалящата действителност е нормален и необходим механизъм. Но високите нива на остър или продължителен стрес могат да причинят редица здравословни проблеми. Съществуват много малко доказателства, че той може да бъде директна причина за възникването на рак, но учените откриват непреки връзки между двете явления. Например, за справяне с напрежението много хора се обръщат към рискови за злокачествено заболяване поведения като тютюнопушене, злоупотреба с алкохол и преяждане. Стресът също понижава функционирането на имунната система и организъмът

става по-уязвим към инфекции и хронично възпаление, и по-малко способен да се пребори с болести като рака.

Някои проучвания показват, че стресът може да играе съществена роля в начина, по който се развива вече възникнало раково заболяване поради отделянето на хормони като адреналина и норадреналина. При много видове рак те могат да се свързват със злокачествените клетки и да стимулират техния растеж и разпространение.

Стресът и трудностите в живота имат и обратна страна. Това е психическата устойчивост (резилиънс), способността да се преодоляват ефективно бъдещи стресори, като се използва опитът от вече преживени проблеми. Голямо значение имат емоционалното здраве и чувството за щастие и благополучие. По-високите им нива са свързани с по-добър имунитет, по-малък риск и по-бързо възстановяване от болести, с по-дълъг живот въобще.

Можете да намалите стреса и да постигнете по-дълбоко щастие така:

- * Прекарвайте повече време със семейството и приятелите си, срещайте и опознавайте нови хора
- * Отхвърляйте отрицателните мисли, фокусирайте се върху добрата страна на ситуацията

- * Помагайте на другите, правете добрини, изпитвайте благодарност
- * Смейте се, забавлявайте се, вършете неща, които харесвате
- * Обърнете се към вашата духовна страна чрез религия, общуване с природата, медитация, създаване на изкуство или всичко, което ви вдъхновява.

ЗАЩИТЕТЕ СЕ ОТ СЛЪНЦЕТО

Ракът на кожата е един от най-разпространените и предотвратимите. Най-важният фактор за неговото развитие е излагането на ултравиолетови лъчи от слънцето и изкуствените източници на тен. Изпробвайте тези съвети:

- * Избягвайте слънцето между 10:00 и 16:00 часа, особено през късната пролет и лятото.
- * Стойте на сянка колкото е възможно повече, а когато сте на открито носете плътни дрехи, които покриват кожата ви и отразяват ултравиолетовите лъчи. Качествените слънцезащитни очила и шапката с широка периферия също са от съществено значение
- * Използвайте слънцезащитни продукти (кремове, лосиони, спрейове и др.) с фактор

(SPF) 30 или по-висок, предпазващи от UVA и UVB лъчи. Нанесете ги половин час преди излагане на слънце и често ги слагайте повторно

- * Избягвайте уредите за получаване на тен на закрито – солариуми и ултравиолетови лампи. Те са толкова вредни за кожата, колкото ултравиолетовите лъчи на слънчевата светлина.

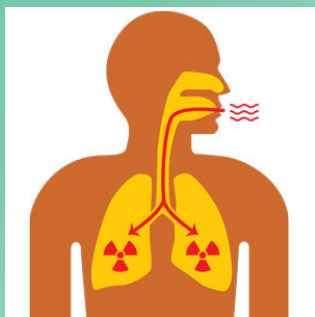
НАМАЛЕТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ГАЗ РАДОН В ДОМА СИ

Радонът е естествен радиоактивен газ, който се образува непрекъснато при разпадането на уран в почвата и скалите. Той може да достига до повърхностните земни слоеве и въздуха и свободно да прониква в сградите чрез дефекти във външната им обвивка и пукнатини в основата. **Най-значимо облъчване от радон човек може да получава в жилището си, поради продължителността на престоя.**



В райони с уранодобив могат да се срещнат домове, за построяването на които са използвани отпадъчни материали с високо съдържание на радий. В този случай строителни материали са основният източник на радон.

Този газ е втората след тютюнопушенето причина за възникване на рак на белия дроб и е основен фактор за това заболяване при непущачите.



Опасността се дължи най-вече на дъщерните продукти на радона, отделящи радиоактивни частици, които могат да постъпят с въздуха в човешкия организъм. Вдишването на въздух с високи нива на радон за дълъг период от време може да повиши риска от развитие на рак. Той се увеличава многократно при комбинираното действие на тютюнопушене и облъчване от газа.

Въздействието на радона може да се намали чрез измерване на концентрацията му в дома и предприемане на необходимите действия. Основна мярка при сравнително ниски концентрации е редовният приток на свеж въздух чрез проветряване,

особено през зимата, и чрез поставяне на вентилационни клапи на прозорците. При по-високи концентрации могат да се използват и методи за спиране навлизането на радон в сградата чрез запечатване на пукнатини в подове и стени, и вентилация на подподовете пространства и помещения чрез устройства (тръби и вентилатори).

Ако сте пушач и се установи, че сте били изложени на по-високи нива на радон, е много важно да се откажете от пушенето. Говорете с Вашия личен лекар дали трябва да провеждате редовни прегледи и изследвания за признаци за рак на белите дробове.

Повече информация можете да намерите на интернет страницата на РЗИ – Смолян в рубриката „Радон – що е то?“.

ИЗБЯГВАЙТЕ ПОВЕДЕНИЯ, РИСКОВИ ЗА ИНФЕКТИРАНЕ

Ефективна превенция на някои видове рак е да се избягва поведение, водещо до инфекции. Например, правете безопасен секс – ограничавайте броя на сексуалните си партньори и използвайте презерватив. Това намалява вероятността да се заразите с полово предавана болест или човешкия папилома вирус, който най-често се свързва с развитие на рак на шийката на матката, но може да увеличи риска

от рак и на другите вътрешни и външни полови органи, и на ануса и гърлото. Споделянето на игли при венозна употреба на наркотици също е изключително опасно за инфектиране с ХИВ/СПИН и хепатити В и С, причиняващи рак на черния дроб.



ИМУНИЗИРАЙТЕ СЕ

Предотвратяването на рака включва също защита от определени вирусни инфекции. Обсъдете с Вашия личен лекар възможността за имунизация срещу:

* **Хепатит В** – той повишава риска от развитие на рак на черния дроб. Ваксината срещу него се прилага при новородените в България, но е достъпна за всички възрастови групи. Препоръчва се за родените преди 1992 г., както и за хората с висок риск от инфектиране: пациенти с хронични чернодробни и други заболявания, сексуално активните хора с повече от един партньор, употребяващите интравенозно наркотици, професионалисти по здравни грижи и по

осигуряване на обществения ред и други. Имунизацията е силно препоръчителна и за пътуващите за страни с висока заболяемост от хепатит В.

* **Човешкият папилома вирус** може да доведе до рак на шийката на матката и други генитални ракови заболявания.

* **В България ваксината срещу вируса се препоръчва за всички момичета на възраст 12 и 13 години и е безплатна за тях по национална програма.**

Ваксината е достъпна и за жени на 26 години или по-млади, които не са ваксинирани като подрастващи. Имунизацията не замества изследването за рак чрез цитонамазка.

ИЗСЛЕДВАЙТЕ СЕ ЗА ХЕПАТИТИ В И С

Хепатитът е възпаление на черния дроб, което най-често се причинява от вирус. С течение на времето хроничният хепатит може да доведе до сериозни чернодробни проблеми, включително рак. Узнайте своя статус за носителство на хепатити В и С.

ПРАВЕТЕ РЕДОВНИ ПРОФИЛАКТИЧНИ ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ

Ежемесечните самопрегледни на млечните жлези при жените, редовните огледи на тялото за

новообразувания на кожата и скринингови изследвания за различни видове злокачествени заболявания са изключително важни. Те увеличават значително шансовете Ви за ранно откриване на проблема – когато все още няма явни признаци, но е най-вероятно лечението да бъде успешно.



Препоръчителни профилактични прегледи:

- * **Рак на гърдата** – чрез рентгеново и/или ултразвуково изследване; в България на мамографски скринингов преглед подлежат жените на възраст от 50 до 69 г. като част от годишния профилактичен преглед (прави се веднъж на всеки две години)
- * **Рак на маточната шийка** – чрез взимане при гинекологичен преглед на цитонамазка; в съгласие с указанията за добра медицинска практика на това изследване подлежат жените на възраст 25 – 60 г., но то не се включва в годишния профилактичен преглед
- * **Рак на дебелото и правото черво** – той се развива почти винаги от пред-ракови полипи в дебелото или правото черво; най-често практикуваното

скринингово изследване е за откриване на скрита кръв в изпражненията; в съгласие с указанията за добра медицинска практика на него подлежат мъжете и жените на възраст над 50 г., но то не се включва в годишния профилактичен преглед

- * В България при мъжете над 50 години част от годишния профилактичен преглед е и кръвно изследване за туморен маркер за **рак на простата**, което се прави на всеки две години.

Научете от личния си лекар каквизапрофилактичните прегледи за рак за вашата възрастова група в пакета, определен от Националната здравноосигурителна каса. Спазвайте ги стриктно!

В зависимост от наличието на съпътстващи болести, резултати от предишни прегледи и семейната история на заболявания, лекарят може да ви препоръча различна честота на прегледите от предвидената за вашата възраст.

Информирайте се и за допълнителни изследвания за ранно откриване на ракови заболявания.

ВЗЕМЕТЕ ПРОФИЛАКТИКА НА РАКА В СОБСТВЕНИТЕ СИ РЪЦЕ, КАТО ЗАПОЧНЕТЕ ОТ ДНЕС! ЩЕ БЪДЕТЕ ВЪЗНАГРАДЕНИ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ СИ ЖИВОТ!