**Рак можно предупредить!**

Бесспорно, онкология входит в тройку основных заболеваний таких, как рак, болезни сердца и инсульты, на которые приходится около 75% случаев смерти. В 2015 г. Заболеваемость злокачественное новообразование(ЗНО) в Республики Крым составила из расчета на 100 тыс. населения 369, в 2014г. этот показатель был несколько выше – 391,6. Это не означает, что болеть стали меньше. Вместе с этим показателем снизился процент выявленных на профилактических осмотрах: в 2014г. — 27%, в 2015 г. – 23,9%. Также увеличился процент запущенных случаев ЗНО: 11,7% в 2014г., 13% в 2015г

Причины рака найдены. К ним относятся определенной структуры химические вещества, так называемые канцерогены (лат. Cancer – рак), некоторые виды вирусов, радиоактивные излучение, некоторые гормональные вещества, образующиеся при неблагоприятных условиях в самом организме и др.
Общим для всех этих факторов, является их способность при длительно повторяющемся воздействии повреждать ткани органов, вызывая необратимые изменения, ведущие к безудержному их росту. Чем больше доза повреждающего воздействия, тем быстрее развивается опухоль. Если канцерогенные вещества попадают в организм с атмосферным воздухом, чаще развивается рак легких, если с пищей и питьем – рак желудка, при загрязнении или чрезмерном облучении кожи – рак кожи и т.д.
Основными причинами предопухолевых заболеваний, например желудка, являются злоупотребление горячей, острой, грубой пищей, испорченные зубы и плохо пережеванная пища, нерегулярное питание, еда всухомятку, переедание, особенно на ночь, употребление большого количества специй, маринадов, острых соусов, крепких алкогольных напитков в большом количестве. В пережаренном картофеле, гренках, мясе и т.п., в обуглившихся массах на сковородах, в пережаренных семенах подсолнечника в растительном масле обнаруживают бензпирен. Он также способствует возникновению рака. Опасность для здоровья представляет собой длительная варка, переваривание, многоразовое подогревание пищи (с кипением) – в этих условиях могут образовываться нитрозоамины, поражающие желудок, печень и др. органы.
Необходимо тщательно мыть овощи и фрукты, которые иногда подвергаются совершенно небезразличной для здоровья обработке пестицидами, инсектицидами и другими ядохимикатами.
В здоровом организме рак возникнуть не может. Нормальная слизистая желудка не всасывает канцерогенов, нормальные бронхи своим реснитчатым эпителием очищают легкие от загрязнений, многие вещества обезвреживаются печенью, выводятся с мочой и почками. Но представьте себе больного с длительным хроническим бронхитом (бронхи забиты слизью), да еще курящего – все, что вошло в легкие, там и осталось – поэтому рак легкого развивается в местах максимального скопления копоти, сажи.
Борьба против рака – это борьба за здоровый организм. Очень важно своевременно выявить и излечить предопухолевые заболевания, устранить причины их вызывающие, и в максимальной степени уберечься от веществ, которые могут быть носителями причин рака.
Профилактику необходимо начинать с раннего детского возраста – молодой организм особенно чувствителен к действию вредных факторов. Поэтому необходимо тщательно оберегать беременных женщин, новорожденных, подростков. У детей, матери которых подвергались рентгеновскому обследованию в период беременности, заболевания крови наблюдались в 2-3 раза чаще. В моче у детей, родители которых курят, обнаружен бензпирен. Беременная женщина, если она курит, совершает преступление по отношению к своему будущему ребенку.
Опыт ведущих клиник страны свидетельствует, что рак в ранней стадии излечим. Но раннее выявление его связано с большими трудностями. Он развивается скрытно, большей частью безболезненно, без повышения температуры. Жалобы больных при ранних формах рака желудка совпадают с жалобами при хроническом гастрите, язве; при раке легких проявляются симптомы хронического бронхита, при раке матки – эрозии, лейкоплакии. Постепенно привыкая к своей болезни, больные не замечают, как симптомы усиливаются, становятся более стойкими. Многие больные уже знают о возможности «перерождения» хронической язвы в рак, но не обращаются своевременно к врачу-онкологу, упуская благоприятный момент для лечения болезни.
Чтобы не заболеть раком, необходимо устранять причины его возникновения, лечить предшествующие ему заболевания, помнить, что в здоровом организме рак не возникает. Нужно также знать, что при своевременно поставленном диагнозе рак излечим. Первое место в структуре ЗНО женского населения занимает рак молочной железы. Эта категория пациенток требует особого внимания и организации реабилитационных мероприятий, осуществляемых на этапе лечения. Причин, вызывающих у людей раковые заболевания очень много, поэтому запаса тем с лихвой хватит на десятки лет вперед.  Главный внештатный специалист онколог МЗ РК **Сергей Морозов**советует не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни. И, конечно же, забывать о том, что рядом с нами живут миллионы людей, страдающих от онкологических заболеваний. И им необходимы не только огромное мужество и сила воли, но и наше понимание, доброта и тепло.

Районный онколог Салединова З.С.