

Роль иммунной системы

Иммунная система играет большую роль в профилактике онкологической заболеваемости. Она контролирует постоянство внутренней среды организма, деятельность сложнейшего ансамбля клеток с их многообразными функциями, органов и систем. Когда эти функции нарушаются, возникают болезни, в том числе и онкологические. Лимфоциты и другие компоненты иммунной защиты осуществляют в организме надзор за образованием чужеродных клеток. Главная особенность иммунной системы – способность распознать «своих» и «чужих» и устранять «чужое». Поэтому, когда появляются первые опухолевые клетки, они сразу же уничтожаются.

Опухолевые клетки в организме могут возникать под влиянием внешних и внутренних канцерогенных воздействий. Иммунная система распознает этих «внутренних врагов» по изменению антигенных свойств. Наличие опухолевых клеток не означает, что возникает рак. Если иммунная система достаточно хорошо срабатывает, то эти клетки не представляют никакой опасности для организма. Но при «поломке» или подавлении этой системы опухолевые клетки могут создавать первые очаги заболевания. Существуют прямые доказательства того, что многочисленные канцерогенные агенты обладают способностью подавлять систему иммунитета.

Профилактика рака возможна только на основе здоровой иммунной системы. Существует множество способов поддержания ее активности, главный из них – здоровый образ жизни.

Таким образом, уменьшить риск развития рака можно, если:

- ◆ отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;
- ◆ обеспечить сбалансированный, разнообразный рацион питания;
- ◆ не допускать переедания;
- ◆ включать в рацион оптимальные ежедневные дозы витаминов А, С, Е, клетчатки, органических солей;
- ◆ избегать слишком горячих напитков, пережаренного мяса и рыбы;
- ◆ не употреблять в пищу заглесневевшие продукты;
- ◆ избегать длительного пребывания на солнце;
- ◆ не доводить себя до крайней степени переутомления, при которой снижается устойчивость к заболеваниям;
- ◆ соблюдать правила личной гигиены.

Помните, что образ жизни и отношение к здоровью закладываются с детства, очень сложно менять привычки в зрелые годы. Здоровый образ жизни, внимательное отношение к своему здоровью, своевременное прохождение профилактических осмотров – гарантия долголетия.

Управление здравоохранения администрации города

Городской центр медицинской профилактики

*Зашити
себя от рака*



Ученые давно доказали, что причинами образования злокачественных опухолей являются неблагоприятные факторы внешней среды и образ жизни человека. Наиболее значимы химические канцерогены внешней среды. В организм человека они попадают с воздухом, пищей, водой и лекарствами, а также путем прямого контакта через кожу и слизистые оболочки. Поступление некоторых из них происходит независимо от нас, другие, например курение, мы выбираем добровольно.

Онкология и вредные привычки

Известно, что у курильщиков во много раз возрастает опасность развития рака легкого. Эта вредная привычка способствует возникновению злокачественных новообразований полости рта, глотки, пищевода, мочевого пузыря и других органов. Легкие – главная мишень для канцерогенов, мутагенов, содержащихся в табачном дыме. Затем эти вещества всасываются с поверхности легких, попадают в кровеносное русло и с током крови поступают практически во все органы. Поэтому при курении страдают не только легкие, но и весь организм. Табачный дым загрязняет воздух в закрытых помещениях, поэтому курение опасно и для некурящих. Речь идет о так называемом «пассивном курении», риск рака легкого повышен у жен и детей курильщиков.

Алкоголь, даже не сочетаясь с курением, также способен привести к развитию онкологического заболевания. Действие его как хронического раздражителя тканей способствует возникновению или ускоряет развитие рака. К тому же как растворитель жиров он облегчает контакт канцерогенов с клетками. Алкоголь повышает риск развития рака полости рта, глотки, горлани, пищевода, желудка, печени, прямой кишки. Токсическое действие его значительно возрастает при сочетании с курением.

Когда овощи становятся врагами

В повседневной жизни возможно поступление канцерогенов с продуктами питания. Обработка полей и садов ядохимикатами, внесение удобрений, хранение и транспортировка их могут стать источниками канцерогенов.

Значительное количество нитратов, содержащихся в овощах, не только ядовито, но и способно образовывать канцерогенные нитросоединения. Поэтому необходимо знать и применять способы уменьшения содержания нитратов в овощах. Этого можно добиться с помощью вымачивания овощей в течение одного-двух часов, отваривания, засолки, консервирования, квашения капусты, длительного хранения.

Содержание нитратов в овощах разное: так, в огурцах и картофеле их больше в кожуре, а в капусте и моркови – внутри. Счищая кожуру у огурцов и картофеля, не используя в питании сердцевину капусты и моркови, можно избежать поступления нитратов в организм.

Не менее важны и материалы, контактирующие с пищевыми продуктами. Они должны быть инертными. Это значит, что входящие в их состав химические

вещества не могут переходить в продукты. Особенно это важно при хранении жидкостей, содержащих жиры и органические кислоты – растительные масла, молоко. На некоторой пластмассовой посуде есть надписи:

«Для холодной воды», «Для сыпучих продуктов» и др. Их необходимо придерживаться.

Готовим пищу правильно

При готовке пищи необходимо соблюдать несложные правила, которые помогут защитить пищу от канцерогенов. Надо избегать обжаривания продуктов, многократного использования жиров. В перегретом жире образуется много вредных для организма веществ, в том числе и канцерогены. Не нужно использовать продукты, которые длительное время хранились и покрылись плесенью. Не следует применять посуду, не предназначенную для пищевых продуктов. Важен и процесс приготовления пищи: для овощных гарниров и компотов варка не должна быть слишком длительной, но сырое, недоваренное мясо или рыба могут принести только вред. Ферментные системы желудочно-кишечного тракта современного человека не приспособлены к переработке недоваренных продуктов.

Вегетарианцам на заметку

Не менее важно помнить о взаимосвязи онкологических заболеваний и диеты. Например, при вегетарианской, преимущественно растительной диете значительно чаще возникает рак желудка. Во-первых, это обусловлено тем, что растительные продукты, которые, будучи жесткой пищей, травмируют слизистую оболочку желудка. Во-вторых, однообразное питание чаще приводит к дефициту витаминов, микроэлементов и других биологически ценных компонентов пищи. Считается, что внешние (экзогенные) канцерогены играют меньшую роль в возникновении злокачественных новообразований, чем возникающие в организме эндогенные вещества, которые тесно связаны с характером питания. Так, недостаток в организме витамина А повышает его чувствительность к различным канцерогенам. Нарушению обмена веществ в организме способствует недостаток витаминов группы В. Столь же опасно питание различным проросшим зерном или недоваренными крупами. Это может привести к серьезным нарушениям деятельности органов пищеварительной системы, в том числе и предопухолевого характера.

Сама пища – источник антиканцерогенных факторов. Однако ее избыток не означает, что в ней есть все ингредиенты, оказывающие антиканцерогенный эффект. В некоторых случаях ее действие может быть обратным, поскольку образуются эндогенные (внутренние) канцерогенные вещества. Это происходит при нарушениях обмена веществ, которые нередко вызываются перееданием. Особо неблагоприятное влияние на организм может оказывать избыток жиров. Их накопление в организме приводит к тучности, а злокачественные новообразования у полных людей встречаются чаще. Поэтому один из важных принципов питания – умеренность.