Автор: Марина Стигнеева
21.03.2009 14:54 -

Увы, очень многие из нас слышали это слово в свой адрес или в адрес своих родных, близких. «Рак» - звучит как приговор. От этого слова холодеет под ложечкой и душа камнем падает куда-то вниз. Но «врага надо знать в лицо», и, может быть, все не так страшно, как кажется? Если знать, где подстерегает опасность и вовремя принять меры, страшного заболевания можно избежать!

Немного истории

Сам термин «рак» известен с древних времен. Скорее всего, наши далекие предки, не зная сущности болезни, обозначили ее по наиболее заметному признаку. Латинское слово "канцер" - "рак" или древнегреческое "каркинос" - "краб" выбраны, вероятно, потому, что выросты злокачественной опухоли, окружающие ее ткани, очень похожи на конечности рака или краба. Рак как болезнь известна давно. Палеонтологи обнаружили опухолевые изменения в челюсти первобытного человека, жившего более полумиллиона лет назад. Рак также упоминается в древнеегипетских папирусах. Эта болезнь привлекала внимание ученых с древнейших времен, но до сих пор не изучена полностью. Однако определенные успехи уже достигнуты, и успехи немалые.

Причины раковых заболеваний

Заболеваемость раком напрямую зависит от возраста человека и, согласно последним исследованиям, приблизительно удваивается каждые 5 лет, независимо от внешних факторов. Откуда же вообще появляются раковые опухоли? Дело в том, что процесс обновления тканей нашего организма происходит за счет деления клеток, образования новых взамен отмирающих. Этот процесс строго контролируется организмом. Но скорость деления клеток и длина их жизни порой выходят из-под контроля. Ведь чем больше циклов деления прошла клетка, тем больше вероятность того, что от нее образуется «клеточный брак». Именно этим объясняется резкое увеличение с возрастом вероятности онкологических заболеваний. Более 50% всех случаев рака выявляются у людей в возрасте б5 лет и старше.

Раковые клетки отличаются от обычных тем, что вместо гибели после положенного срока функционирования, они продолжают расти и делиться, создавая новые

«неправильные» клетки. Они-то и образовывают опухоль, которая может возникнуть в различных органах: в мозге, щитовидной железе, лимфоузлах, легких, груди, кишечнике, коже и тому подобное. «А как же иммунитет?» - спросите вы. Безусловно, наша иммунная система борется с раковыми клетками, также как сражается с любыми другими клетками, попавшими извне - с бактериями, например. Однако и она по каким-то причинам может дать сбой, и тогда «неправильная» клетка продолжает бесконтрольно расти и размножаться. Как понятно из вышеизложенного, образование раковых опухолей объясняется нарушениями иммунной системы, ибо, согласно закону больших чисел, возникновение раковых клеток в нашем организме неизбежно.

Эта концепция была выдвинута в 1909 г. немецким бактериологом, лауреатом Нобелевской премии в области иммунологии Паулем Эрлихом. Его исследования, и исследования его многочисленных последователей подтверждаются частыми случаями возникновения раковых заболеваний у людей, которые подверглись трансплантации органов и длительное время принимали препараты, подавляющие иммунитет. Кстати, небезызвестна еще одна интересная теория, выдвинутая английским онкологом Гендроном еще в 1701 г. По мнению врача, одной из причин раковых заболеваний является сильный стресс.

Известный психолог Карл Юнг, ученик Зигмунда Фрейда, утверждал, что причиной рака являются подавляемые негативные эмоции, или хронический стресс. Организм как бы «включает программу», направленную на разрушение. По мнению Юнга, негатив необходимо «сбрасывать» путем силовых упражнений или простой пробежки, иначе, не находя выхода, отрицательные эмоции в конце концов начнут в прямом смысле слова «съедать» человека изнутри. После сильного стресса полезно пройти курс психотерапии, выговориться, выплакаться, словом, как-то снять внутреннее напряжение, и ни в коем случае не «закукливаться», не держать в себе свои проблемы и неуверенность.

Когда следует насторожиться

Если для большинства смертельно опасных заболеваний, таких, как, например, СПИД или гепатит, человек четко знает элементарные правила «техники безопасности», то с раковыми опухолями все гораздо сложнее, но некие общие положения выделить все-таки можно.

Автор: Марина Стигнеева
21.03.2009 14:54 -

Необходимо помнить, что рак передается по наследству. Если у ближайших родственников конкретного человека были онкологические заболевания, вероятность рака повышается в разы. Кроме того, травматизация кожи, слизистых оболочек или других тканей организма любыми механическими или химическими раздражителями увеличивает риск возникновения опухоли в этом месте. Именно это определяет рак желудка, легких, толстого кишечника. О вреде курения в средствах массовой информации говорится постоянно, а вот правильному питанию как профилактике раковых заболеваний уделяется существенно меньше внимания. А между тем, чтобы избежать рака, скажем, желудка или кишечника необходимо сократить потребления животных жиров. Любые жареные продукты способствуют накоплению в организме канцерогенов - веществ, вызывающих рак. То же самое можно сказать о копченостях и консервах.

Профилактике онкологических заболеваний способствуют овощи и фрукты желтого, зеленого и оранжевого цвета. Противоопухолевым эффектом обладает мелисса, шиповник, бузина, крапива, клюква. Красная рыба содержит большое количество полиненасыщенных кислот и кислот омега-3, препятствующих развитию рака. Мало кто знает, что капуста «специализируется» на предотвращении женских раковых заболеваний: рака матки и молочной железы. Теми же свойствами обладают редька, свекла и шпинат. Однако в современной экологической обстановке и эти продукты могут повысить риск развития злокачественной опухоли. Дело в том, что овощи и фрукты имеют свойство накапливать тяжелые металлы из почвы, на которой произрастают. Поэтому в рацион питания обязательно должны быть включены коричневый рис, отруби, черный и особенно зеленый чай, кукуруза, настойка боярышника - все эти продукты способны выводить из организма тяжелые металлы - свинец, ртуть, кадмий, кобальт.

По той же причине нужно употреблять только фильтрованную воду. Еще необходимо помнить, что бесконтрольное злоупотребление гормональными препаратами, начиная от «безобидных» противовоспалительных на гормональной основе и заканчивая «тяжелой артиллерией» в виде уринотерапии или гормональной контрацепции приводит к разбалансировке эндокринной системы организма и провоцирует раковые опухоли. Среди внешних причин рака нельзя особо не упомянуть о стрессе, ультрафиолете и алкоголе. Доказано, что жители жарких, солнечных регионов чаще подвержены онкологическим заболеваниям, чем северные народы. Ну, и, безусловно, злоупотребление алкоголем приводит к накапливанию в организме токсических веществ, угнетающих иммунную систему и способствующих развитию раковых заболеваний.

Лечение рака

Автор: Марина Стигнеева
21.03.2009 14:54 -

Большинство злокачественных опухолей - увы - неизлечимы, однако во многих случаях излечение возможно, особенно если рак удалось «поймать» на ранней стадии развития. Методы лечения, конечно, варварские, но таблеток от рака еще не изобрели, поэтому больному предстоит следующее. Конечно, это - операция по удалению как самой опухоли, так и некоторых прилежащих тканей, поскольку раковые клетки могут встречаться и вне опухоли. Причем на ранних стадиях оперируют ультразвуковым скальпелем, лазером и прочими новоизобретенными инструментами, что, по сравнению с холодным инструментарием позволяет уменьшить послеоперационное кровотечение и ускоряет заживление раны. Далее следует химиотерапия, однако этот метод лечения славен тяжелыми побочными эффектами, такими как тошнота и облысение. Кроме прочего, химиотерапия убивает как раковые клетки, так и здоровые быстро делящиеся.

Однако по окончании курса здоровые клетки быстро восстанавливаются. Радиотерапия основана облучении раковых клеток. Для различных видов рака используют различные виды облучения: гамма-лучи проникают в организм на любую глубину, нейтроны - на ограниченную, а для лечения рака кожи используют электроны. Кроме кардинальных методов используют также паллиативные методы, которые рак не лечат, однако они повышают шансы на излечение пациента в сочетании с другими методами. Например, гормональная терапия не может излечить рак, однако она позволяет продлить жизнь пациента, снизив скорость роста опухоли. Как правило, используется одновременно 2-3 метода лечения: оперативный, химио- или радиотерапия и гормональная терапия.

Заразен ли рак?

В современной литературе выдвигается теория о вирусной природе возникновения рака. Эта теория еще не получила достаточных доказательств, однако одно бесспорно - вирусная природа заболевания еще не означает его заразности. Наоборот, многочисленными исследованиями и наблюдениями доказано, что рак не заразен. Например, в медицинской литературе не описано ни одного случая заболевания раком полового члена супругов женщин, больных раком шейки матки. У врачей онкологических центров и поликлиник выявляют онкозаболевания не чаще, чем у людей, с раковыми заболеваниями не соприкасающихся.

Что обидно - высокая смертность от онкологических заболеваний объясняется не неизлечимостью раковых опухолей, а тем, что большинство больных обращаются к врачам слишком поздно. В нашей стране нет антираковой программы, не осуществляется ранняя диагностика онкозаболеваний, не проводится ежегодная диспансеризация населения, как это было во времена Советского Союза. В результате пациент попадает

в руки врача отнюдь не на начальных стадиях рака, когда возможно его полное излечение.

Кроме того, в России не проводится активная антиникотиновая политика, культ курения процветает, растет заболеваемость вирусом гепатита В, провоцирующим рак печени, ввиду экономических трудностей ухудшается качество питания большинства населения, растет загрязнение окружающей среды. А ведь рак часто называют «болезнью неправильного образа жизни».

Наверное, нам давно уже пора понять, что, помимо наследственности и экологии, раковые заболевания - прямой результат нашего образа жизни. Задумайтесь об этом и помогите себе оставаться здоровыми.