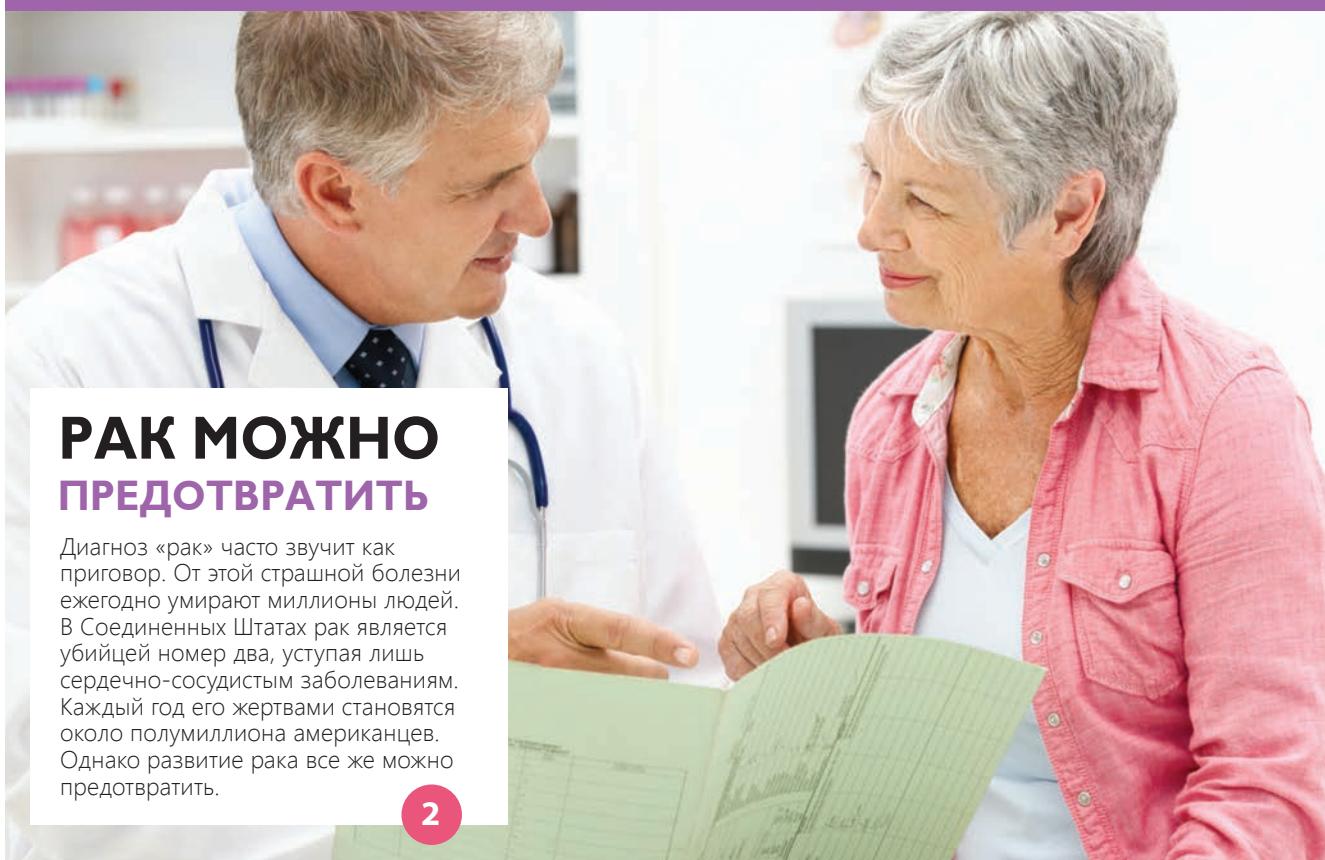


МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 12 (71) 2014

Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.



РАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Диагноз «рак» часто звучит как приговор. От этой страшной болезни ежегодно умирают миллионы людей. В Соединенных Штатах рак является убийцей номер два, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям. Каждый год его жертвами становятся около полумиллиона американцев. Однако развитие рака все же можно предотвратить.

2

4 РАК И ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

В последнее время ученые все чаще прослеживают связь между лишними килограммами и развитием рака. Возникает вопрос: существует ли норма для массы тела, превышение которой увеличивает риск возникновения рака?

6 СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА

Существуют различные виды рака. Некоторые из них более опасны

(рак легких или поджелудочной железы), другие же оказывают меньшее воздействие на наш организм (рак простаты или молочной железы).

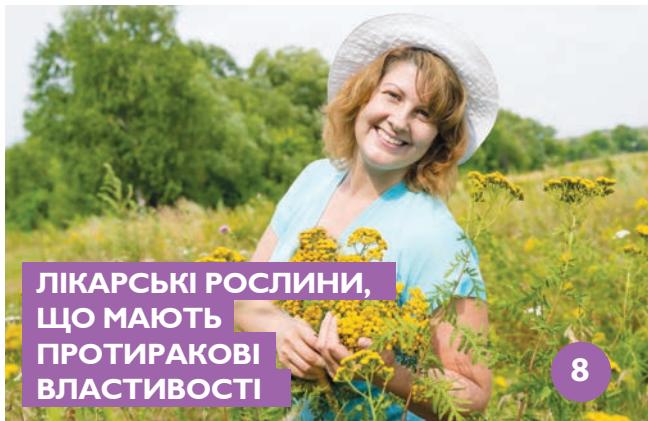
12 ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯХ

Оказывается, развитию многих видов рака способствуем мы сами, постоянно подвергая себя воздействию некоторых факторов. Заболеем мы или нет, во многом зависит от того, что мы едим и пьем, где живем и работаем, каким воздухом дышим.

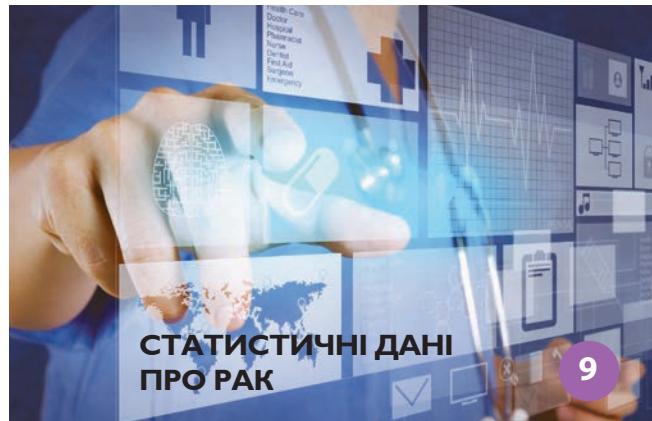
14 РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
Четыре шага, которые необходимо предпринять, чтобы предотвратить развитие рака молочной железы.

16 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА

Ученые из Американского института исследования раковых заболеваний в своем отчете предложили следующие рекомендации по снижению риска развития рака...



8



9

РАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Диагноз «рак» часто звучит как приговор. От этой страшной болезни ежегодно умирают миллионы людей. В Соединенных Штатах рак является убийцей номер два, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям. Каждый год его жертвами становятся около полумиллиона американцев. Однако развитие рака все же можно предотвратить. Профилактика – вот ключ к решению этой проблемы. Добавьте сюда раннюю диагностику и лечение – и вы получите формулу спасения миллионов людей от преждевременной смерти.



Профилактическая медицина появилась тысячи лет назад – еще при Моисее. В Библии говорится, что именно Моисей, вдохновленный Богом, создал первый в истории кодекс здоровья. Моисей не только ввел карантин при инфекционных заболеваниях, он разработал целый комплекс особых санитарно-эпидемиологических мер, включая удаление нечистот. Он на века опередил свое время в понимании и лечении болезней.

XIX в. – век научного прогресса и просвещения. Именно тогда Пастер выявил, что многие инфекционные заболевания вызываются микроорганизмами. Наконец, в начале XX в. были открыты специальные химические вещества и антибиотики, позволяющие лечить и предупреждать инфекции. Но самым знаменательным событием в области здравоохранения стало развитие профилактической медицины.

В 1798 г. английский врач Эдвард Дженнер обнаружил, что доляки часто заболевают коровьей оспой (легкой формой натуральной оспы). Он также заметил, что перенесшие это заболевание не были подвержены натуральной оспе, страшному инфекционному заболеванию, эпидемии которого периодически проносились по Европе, ежегодно унося тысячи жизней. Доктор Дженнер взял содержимое пустул (гнойников) заболевшего коровьей оспой скота и внес небольшое его количество в царапину на коже своего шестимесячного сына. Это привело к разработке вакцины натуральной оспы и рождению новой науки – иммунологии.

Когда вакцина была усовершенствована и ее применение расширилось, число случаев заболевания оспой заметно сократилось. Благодаря программе массовой иммунизации, осуществленной Всемирной организацией здравоохранения в 70-х годах XX ст., оспа была победена. В 1977 г. в Сомали, Африка, был зарегистрирован последний случай заражения этой болезнью на планете Земля.

Лишь 125 лет назад серьезно заговорили о профилактике заболеваний, а не только об их лечении. В то время внимание медиков было в основном направлено на инфекционные заболевания, которые уносили наибольшее число жизней. Затем произошла революция в санитарии. Согласованные усилия ученых-медиков были направлены на окружающую среду, главным образом на обеспечение населения экологически чистой питьевой водой, а также на удаление сточных вод, бытовых отходов и других нечистот. Стал осуществляться контроль за пищевыми источниками заражения, включающий в себя проверку мяса и пастеризацию молока. Эти усилия общественного здравоохранения позволили заметно снизить заболеваемость.

Около 30 лет назад на профилактику заболеваний стали смотреть немного по-другому. Теперь речь шла уже не об инфекционных, а о таких соматических заболеваниях, как атеросклероз сосудов сердца, инсульт, гипертония, диабет, артрит и рак. Оказалось, что их можно предотвратить путем улучшения «личной экологии». Эти так называемые болезни образа жизни можно предупредить прежде всего

с помощью индивидуальных усилий. При этом деятельность органов общественного здравоохранения, как частных, так и государственных, стала фокусироваться на распространении информации по вопросам охраны здоровья.

Однако прежде чем говорить о профилактике рака, следует сказать о самом заболевании. Рак – это не локальная болезнь, а заболевание всего организма, вызываемое различными причинами, что обуславливает и соответствующий подход к его лечению. Рак матки, например, может возникнуть как в области шейки, так и в теле матки. Возникновение, симптомы, лечение и прогноз двух этих типов рака матки различны. Онкологи различают более ста форм рака у людей.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ РАКА

Этиология рака связана со многими факторами – возрастом, расой, культурой, образом жизни, внешней и внутренней средой, генетической предрасположенностью. Хотя рак считается болезнью пожилых людей (половина всех случаев приходится на возраст после 65 лет), тем не менее, в Украине ежегодно от рака умирают около 90 тыс. человек, из них 35% – люди трудоспособного возраста.

Отмечается прямая зависимость между культурой народа и образом жизни человека, с одной стороны, и заболеваемостью раком – с другой. Неправильное питание, наркотики, алкоголь, табак и стрессы являются очень

важными факторами, обусловливающими развитие рака. В странах третьего мира это заболевание встречается гораздо реже, чем в западном мире.

Рак начинается с перерождения одной-единственной клетки. Фактор, вызывающий первое изменение в данном процессе перерождения, называется инициатором. Однако прежде чем клетка станет раковой, в ней происходит целый ряд изменений. Эти вторичные изменения появляются под действием факторов, называемых промоторами. Рак не развивается, если отсутствует хотя бы один из этих факторов – инициирующий или спо-собствующий.

Процессы, предшествующие возникновению рака, происходят в ядре клетки, а конкретнее – в генах, главном участке управления деятельностью клетки. Существует много разновидностей генов, и каждая из них выполняет свою функцию. Гены не только передают наследственные признаки от поколения к поколению, они также отвечают за управление деятельностью внутри клетки и за выработку многочисленных ферментов, гормонов и других химических веществ, необходимых для нормального протекания физиологических процессов. Они также контролируют и направляют рост клеток, их воспроизведение.

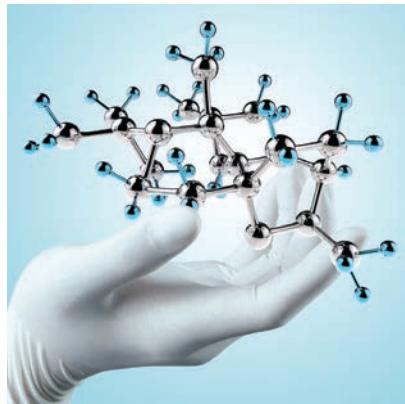
Гены выстроены в определенной последовательности в ДНК хромосом. Нарушение этой последовательности (транслокация) и может послужить толчком к возникновению рака. Прото-онкогены – это гены, которые выполняют в клетке контрольные функции, но именно они являются мишенью для инициаторов рака. Некоторые изprotoонкогенов, связываясь с инициатором или транслируясь, превращаются в онкогены, которые при дальнейшем контакте с инициаторами или промоторами производят жизнеспособные раковые клетки, образующие опухоли.

К факторам окружающей среды, которые могут служить инициаторами или промоторами рака, относятся радиационные агенты (ультрафиолетовые лучи, тепловая и рентгеновская радиация), химические канцерогены (табачный дым, алкогольные напитки, промышленные химические вещества) и стресс. Изменения генов, вызванные инициаторами, обычно не обратимы и скоротечны. Те же самые агенты, которые действуют как инициаторы, могут служить и промоторами. Промоторы действуют в течение длительного времени (иногда годы). Их действие можно предотвратить. Примерами промоторов являются пищевой жир, фенобарбитал, гормоны, афлатоксины, сахарин, асбест, углеводороды, синтетические эстрогенные средства.

Доказано, что стресс является одним из важных факторов, вызывающих рак. Любое раздражение – эмоциональное или физическое – оказывает влияние на внутреннюю среду организма. Происходит угнетение иммунной системы. Добавьте к этому усиленное выделение гормонов, соляной кислоты, веществ типа адреналина – и вы получите благоприятную среду для

неконтролируемого воспроизведения клеток.

Генетические изменения, вызываемые инициатором, могут привести к мутации. Некоторые мутированные гены становятся онкогенами. К счастью, требуется мутация двух или более клеток, прежде чем развивается рак. С единичной мутацией организм обычно справляется с помощью защитных сил, и воспроизведение аномальных клеток прекращается. Благоприятным фактором является то, что мутации, по большей части, вызывают смерть клетки, а не перерождение ее в раковую клетку.



Процессы, предшествующие возникновению рака, происходят в ядре клетки, а конкретнее – в генах, главном участке управления деятельностью клетки... Генетические изменения, вызываемые инициатором, могут привести к мутации. Некоторые мутированные гены становятся онкогенами. К счастью, требуется мутация двух или более клеток, прежде чем развивается рак.

Кроме того, в развитии рака большую роль играет предрасположенность. Это означает, что человек способен воспринять болезнь. Во многом предрасположенность определяется иммунной системой. Если у человека сильный иммунитет, то химические канцерогены, вирусы и даже умеренная радиация могут и не привести к раковым изменениям.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Профилактика рака предполагает два основных условия: избегать, насколько возможно, действия известных канцерогенных агентов и соблюдать принципы здорового образа жизни. Алкоголь, табак, асбест, продукты переработки каменноугольного дегтя,

определенные вирусы и другие факторы могут действовать как инициаторы и промоторы рака.

Вероятность возникновения рака неоспоримо зависит от питания. Исследования показывают, что в 70-90% случаев возникновение рака у людей связано с окружающей средой и в 35-36% – предотвращение рака обусловлено диетой (Шэмбергер).

Доказано, что избыточные калории, и особенно концентрированные калории, содержащиеся в жирах, значительно ускоряют развитие определенных видов рака, таких как рак молочной железы, прямой кишки и простатальной железы. Избыточные жиры в питании являются скорее промоторами, чем инициаторами рака. Развитию рака способствуют главным образом насыщенные жиры: сливочное масло и другие жиры животного происхождения, благодаря которым клеточные оболочки теряют эластичность. Однако создать проблему может и избыточное потребление полиненасыщенных жиров, содержащихся, например, в растительном масле.

Хотя однозначно не доказано, что холестерин, содержащийся в продуктах питания, является непосредственным фактором риска, следует иметь в виду, что он играет определенную роль в развитии рака прямой кишки. Оксиденный холестерин, находящийся в продуктах питания, является одним из наиболее сильнодействующих канцерогенов. К пище, содержащей этот компонент, относятся: яичный порошок, порошковое молоко и мороженое мясо.

Зависимость между потребляемым в пищу белком и раком менее явна. Некоторые исследования показывают, что избыточное содержание в еде протеина может быть фактором риска при возникновении рака почек, поджелудочной железы и матки.

Пища с высоким содержанием белков и жиров является канцерогенной, а значит, вредной. Но если вам все-таки нужно потреблять мясо, ограничьтесь малым количеством куриного мяса или белого мяса рыбы, у которой есть чешуя.

Молочные продукты и яйца не входят в противораковую диету. Если вы едите яйца, то варите их вкрутую и выбрасывайте желтки, в которых содержится много холестерина. Если вам необходимо молоко, пейте обезжиренное и обязательно кипятите его не менее пяти минут.

Основной рацион должен состоять из крахмалсодержащих продуктов, злаков, фруктов и овощей, а также ограниченного количества орехов. Важное значение при защите от рака имеют антиоксиданты, которые содержатся в фруктах и овощах.

Благодаря изменениям образа жизни, таким как отказ от употребления алкоголя, курения, вредной пищи, а также увеличение физической активности, вы сможете предотвратить возникновение многих заболеваний, в том числе и рака.

Автор: Вероник Ч. Фостер

РАК И ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

В последнее время ученые все чаще прослеживают связь между лишними килограммами и развитием рака. Возникает вопрос: существует ли норма для массы тела, превышение которой увеличивает риск возникновения рака?

«Что касается рака молочной железы, толстой кишки и эндометрия, то он может развиваться при самой крайней отметке оптимальной массы тела, – говорит представитель Американской ассоциации рака Евгения Кейл. – После этой отметки риск возникновения заболевания возрастает в зависимости от количества лишнего веса».

Это происходит потому, что существуют различные расчеты нормы массы тела. Два человека разного роста могут иметь различный вес, однако это не означает, что кто-то из них имеет избыточную массу тела. Риск развития некоторых видов рака, например, поджелудочной железы, увеличивается лишь в том случае, когда человек страдает ожирением. Большинство ученых при расчете оптимального веса используют понятие «индекс массы тела». Это не всегда подходит для определения риска развития различных видов рака, поэтому может показаться, что никакого риска нет. На самом же деле, это будет неточная информация, учитывая различия в расчетах. Существует три способа развития



рака в зависимости от массы тела человека.

1

Влияние инсулина

Инсулин – это гормон, который позволяет сахара крови проникать в клетки, где он либо окисляется, производя энергию, либо сохраняется в виде жира. Но если у вас слишком много тучных жировых клеток, они могут стать резистентными по отношению к инсулину. Так как инсулин теряет свою силу, поджелудочная железа увеличивает выработку гормона.

«Если у вас много жировых клеток, то поджелудочной железе приходится вырабатывать больше инсулина», – говорит Майкл Лейцманн, эпидемиолог Национального института рака.

Высокий уровень инсулина свойственен людям со средней степенью ожирения или О-образной фигурой.

Известно, что инсулинерезистентность повышает риск возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня в этот список можно внести и рак. Инсулин побуждает организм вырабатывать инсулиноподобный фактор роста 1 (IGF-1). В пробирках как инсулин, так и IGF-1 способствовали размножению клеток¹.

«Сам по себе инсулин стимулирует рост, поэтому он может воздействовать на раковые клетки, – сообщает Эдвард Джованнучи, профессор Гарвардской школы общественного здравоохранения. – Также инсулин делает клетки чувствительными к IGF-1».

Однако человек с избыточной массой тела не обязательно будет иметь большее количество IGF-1. Скорее, «инсулин снижает количество IGF-1 – связывающего белка, в результате чего становится больше свободного IGF-1 в крови», – добавляет Джованнучи.

ПЕЧЕНЬ

«Периферические жиры в области бедра (у большинства женщин они накапливаются именно там) не являются метаболически активными», – уверяет Кейл. С другой стороны, внутренний жир, находящийся в области талии, постоянно посыпает сигналы, которые вызывают воспаление или развитие опухоли в организме (воспаление – это процесс, внешне незаметный, при котором иммунная система реагирует в ответ на повреждение клеточных структур организма). Мы говорим не о подкожном слое жира, расположенным между кожей и мышцами, но о жире, который находится за стенкой мышц и обволакивает внутренние органы.

Люди не осознают, что как только масса тела превышает норму, жир начинает проникать в мышцы и такие органы, как печень. В прошлом считалось, что жировая инфильтрация печени выражена у людей, употребляющих алкоголь в чрезмерных количествах. Однако последние исследования показали, что в США отмечается множество случаев неалкогольного жирового перерождения (дистрофии) печени.

Жировая дистрофия печени может привести к повреждению и воспалению клеток. Она может вызвать

возникновение гепатита, цирроза и в конечном итоге – рака печени.

Исследования показали, что у людей, страдающих ожирением, риск развития рака печени в 1½-4 раза выше, чем у людей с нормальной массой тела^{1,2}. Однако это заболевание является редким в США, поэтому сложно точно установить связь между избыточной массой тела и риском развития рака печени.

ТОЛСТАЯ КИШКА

Рак толстой кишки встречается довольно часто. Он является причиной смерти большого количества некурящих людей, чем другие виды рака. Результаты исследования Национального института здоровья (AARP Diet and Health Study), в котором принимали участие больше 300 тыс. мужчин и 200 тыс. женщин на протяжении 5 лет, показали, что у тучных мужчин риск развития данного вида рака был в 2 раза выше. Что касается женщин, то у страдавших ожирением риск был выше на 50%³. Однако это не означает, что в остальных случаях было все хорошо. «Риск был выше также у людей со средней степенью ожирения и даже у тех, кто имел пару лишних килограммов», – говорит Майкл Лейцманн, профессор Национального института рака.

Таким образом, возникает вопрос: почему избыточная масса тела является более значимым фактором риска у мужчин, чем у женщин? «Виновником» является жир вокруг талии, а мужчины быстрее накапливают его в этой области. Профессор Джованнуччи и его коллеги обнаружили, что у мужчин с окружностью талии 109 см риск возникновения рака толстой кишки увеличивается в 2½ по сравнению с теми, у кого окружность талии не превышает 88 см. Также ожирение в области талии часто сопровождается высоким уровнем инсулина.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Рак поджелудочной железы является очень опасным заболеванием. Только один пациент из пяти живет больше года после установления этого диагноза, и лишь 1 из 25 проживет больше пяти лет. Факторы риска возникновения данного заболевания: курение, диабет и ожирение.

В последние пять лет ученые прослеживают прямую связь между ожирением и раком поджелудочной железы. Избыточная масса тела в 2 раза повышает риск развития данного вида рака. Так же большое значение имеет уровень глюкозы и инсулина в крови, который обычно выше у людей с лишним весом. Важную роль в развитии заболевания играет воспаление. Доказано, что у людей, страдающих ожирением, уровень воспаления выше. Уточним, что «виновниками» заболевания являются именно висцеральные жировые клетки.

ПОЧКИ

Хотя, по статистике смертности, от рака почек умирают всего 2% людей, страдающих раком, случаи данного заболевания в последнее время встречаются все чаще. Многие исследования показали, что лишний жир, скопившийся во всех частях тела, повышает риск развития рака почек.

2

Влияние эстрогена

Возможно, у вас есть лишние килограммы, однако они не сосредоточены в области талии. Означает ли это, что вы находитесь вне группы риска? Нет. Жир, в какой бы части организма он ни располагался, производит стероиды, такие как эстроген. «Еще один способ, посредством которого избыточная масса тела влияет на увеличение риска развития рака, – эстроген», – сообщает Евгения Кэйл, представитель Американской ассоциации рака.

У женщин, находящихся в предклиматическом периоде, эстроген вырабатывается преимущественно в яичниках. Когда яичники прекращают функционировать, основным источником выработки эстрогена становится жировая ткань. Эстроген ассоциируется с раком эндометрия и молочной железы. Что касается IGF-1, лишний вес способствует снижению уровня связующих белков. В крови снижается уровень глобулина, связующего стероидные гормоны, поэтому свободного эстрогена становится больше. Это повышает риск развития рака.

МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

У женщин с избыточной массой тела риск развития постклиматического рака молочной железы выше на 30%, а у женщин, страдающих ожирением, – на 50%. Если в постклиматический период женщины принимают гормоны, то масса тела не играет значительной роли. Это происходит потому, что гормональные препараты повышают уровень эстрогена, а вместе с ним и риск возникновения заболевания как у женщин с нормальной, так и с избыточной массой тела.

В результате исследования 44 тыс. женщин в постклиматическом периоде, которые не принимают гормоны, выяснилось, что риск развития рака молочной железы был выше на 68% у тех, у кого масса тела после 18 лет увеличилась от 9 до 18 кг, по сравнению с теми, у кого таковая увеличилась менее чем на 9 кг. Риск был еще в два раза выше у тех, у кого масса тела увеличилась от 18 до 27 кг. Ожирение оказывает значительное влияние на развитие рака молочной железы у женщин в постклиматический период.

МАТКА

У женщин с избыточной массой тела рак эндометрия встречается в

Факторы риска

2 раза чаще. В результате исследования 223 тыс. европейских женщин обнаружено, что риск возникновения рака эндометрия повышается на 76% у женщин с размером талии 88 см по сравнению с теми, у кого талия меньше 81 см.

3

Внутреннее воздействие

При некоторых видах рака избыточная масса тела способствует повышению риска развития заболевания, так как ожирение приводит к нарушениям в соседних тканях (больше, чем изменение уровня циркулирующего гормона).

ПИЩЕВОД

Существует два вида рака пищевода. Учитывая, что статистика выживаемости в течение пятилетнего периода при возникновении данного заболевания составляет 16%, оба вида являются очень опасными.

Однако есть некоторые различия. Случаи плоскоклеточного рака (он свойствен алкоголикам с недостаточной массой тела) возникают гораздо реже, чем аденокарциномы (наблюдается у людей с избыточным весом). Также интересен факт, что аденокарцинома встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Причина данной тенденции неизвестна. Возможно, ожирение играет более значительную роль среди мужчин.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Желчный пузырь – это орган грушевидной формы, расположенный прямо под печенью, который накапливает и сохраняет желчь (вырабатываемая печенью жидкость для переваривания жира). В ¼ случаев рак желчного пузыря обнаруживаются на ранней стадии (обычно когда удаляют желчный пузырь по другим причинам), а статистика выживаемости в течение пятилетнего периода составляет 80%. Однако если опухоль обнаруживается поздно, когда ее уже невозможно удалить хирургическим путем, только 5% пациентов выживают в течение 2 лет.

Каким же образом избыточный вес влияет на развитие данного вида рака? Он способствует возникновению камней в желчном пузыре, которые создают условия для воспалительной среды, что и приводит к развитию рака.

Источник: Nutrition Action Healthletter, September 2007

Использованная литература:

1. Nature Reviews 4: 579, 2004.
2. N. Engl. J. Med. 348: 1625, 2003.
3. Am. J. Epidemiol. 166: 36, 2007.

/// СНИЖЕНИЕ /// РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА



Существуют различные виды рака. Некоторые из них более опасны (рак легких или поджелудочной железы), другие же оказывают меньшее воздействие на наш организм (рак простаты или молочной железы). Некоторые из них легче предотвратить на ранних стадиях (рак толстой кишки или шейки матки), другие – сложнее (рак яичников или пищевода). Существуют и такие виды рака, развитие которых зависит от вашего питания и физической активности.

Давайте рассмотрим некоторые виды рака, развитие которых напрямую зависит от нашего питания, массы тела и физической активности. Помните, что вредные

привычки, такие как курение, увеличивают риск возникновения рака.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рэйчил Карсон, Элизабет Эдвардс и Линда МакКартни проиграли в борьбе с раком молочной железы. Мелисса Этеридж, Сандра Дэй О'Коннор, Куки Робертс, Карли Симон и Глория Стэйнем – выиграли.

Рак молочной железы поражает множество женщин, он уступает только раку легких, уносящему гораздо больше жизней.

Но есть и хорошие новости: когда Инициативная организация здоровья женщин (Women's Health Initiative) в 2002 г. сообщила, что прием гормонов (эстроген плюс прогестин) после наступления климактерического периода увеличивает риск возникновения рака молочной железы, миллионы женщин отказались от них. Это способствовало уменьшению количества случаев данного вида рака в 2002–2003 гг. Позже показатели поднялись до прежней отметки.

У вас повышен риск возникновения заболевания, если:

- вы женщина в возрасте старше 60 лет;
- ваши родственники, особенно мать, сестра или дочь, страдали раком молочной железы или яичников;
- вы имеете мутации в генах (такие как BRCA1 и BRCA2), которые присутствуют у членов семей, в которых наблюдаются частые случаи заболевания раком молочной железы;
- менструальный цикл у вас начался раньше 12 лет или же климактерический период наступил позже 55 лет;
- вы были старше 30 лет, когда у вас родился первый ребенок;
- вы никогда не рожали детей;
- после наступления климактерического периода вы принимали гормоны (эстроген плюс прогестин);
- у вас плотная ткань молочной железы (рассматривается в маммограммах);
- у вас атипичная гиперплазия или карцинома.

Питание, масса тела и физические упражнения

«Первое, на что следует обратить внимание в постклиматический период: избыточная масса тела повышает риск развития рака молочной железы, – сообщает Регина Зиглер, сотрудник отделения эпидемиологии рака и генетики в Национальном институте рака. – Имеется в виду не только ожирение, но и небольшое количество лишнего веса». Причина такова: после наступления менопаузы жировые клетки, а не яичники являются главным источником эстрогена, который стимулирует развитие рака молочной железы¹.

Исследователи также предполагают, что развитию опухолей способствует высокий уровень инсулина. В результате одного исследования было выявлено, что женщины, не употреблявшие гормоны после наступления климатического периода, но с очень высоким уровнем инсулина были подвержены раку молочной железы в 2½ раза чаще, чем женщины с низким уровнем инсулина².

«Если у вас избыточная масса тела, то, вероятнее всего, у вас уровень инсулина выше нормы или же пре-диабет, – замечает Зиглер, а также добавляет: – Нам не известно, существуют ли случаи повышения уровня инсулина вне зависимости от лишнего веса».

Что еще влияет на развитие заболевания? Ежедневное употребление алкоголя немножко увеличивает риск развития рака молочной железы³. И наоборот, «физические упражнения уменьшают этот риск», – говорит Зиглер³. Более того, женщины, страдающие раком молочной железы, но занимающиеся физической активностью и избавившиеся от лишних килограммов, имеют больше возможностей для борьбы с заболеванием⁴.

Ученые также рассматривают вероятность того, что витамин D или продукты, богатые каротином (ярко-оранжевые и темно-зеленые фрукты и овощи), защищают от возникновения рака молочной железы. «Однако слишком рано делать конкретные выводы», – говорит Зиглер.

Симптомы заболевания: безболезненная шишка. Симптомы, встречающиеся реже: уплотнение, опухоль, искривление, боль при давлении, раздражение кожи, покраснение, шелушение, образование углублений, складки, пятна, выделения, западание сосков внутрь.

РАК КИШЕЧНИКА

Руфь Бэдер Гинсбург и Рональд Рейган излечились от рака толстой

кишки. Тони Шоу, Одри Хэпберн и Мстислав Ростропович – нет.

Начиная с 1985 г. благодаря тщательному обследованию количество случаев рака кишечника уменьшилось. Колоноскопия и другие методы обследования предоставили врачам возможность обнаруживать и удалять полипы до того, как они превратятся в опухоли. Этот процесс превращения может происходить в течение многих лет.

Несмотря на уменьшение количества случаев данного вида рака, он все же занимает второе место после рака легких, являясь причиной смерти людей.

У вас высокий риск

возникновения

заболевания, если:

- вы старше 50 лет;
- ваши родители, брат, сестра или ребенок страдали раком толстой кишки;
- у вас когда-либо были полипы толстой кишки;
- вы страдаете язвенным колитом или болезнью Крона;
- вы курите.

Питание, масса тела и физические упражнения

«Избыточная масса тела влияет на развитие рака кишечника, и чем больше окружность талии, тем выше риск», – говорит Марджори МакКаллаф, директор отдела эпидемиологии питания Американского общества исследования рака (American Cancer Society).

Результаты исследования NIH-AARP, в котором принимали участие полмилиона мужчин и женщин, выполнивших физические упражнения средней и высокой интенсивности, по крайней мере, пять раз в неделю, показали, что у них риск возникновения рака кишечника был на 18% меньше, чем у тех, кто не занимался упражнениями⁵.

Относительно питания: важно скорее не количество пищи, но то, что вы едите⁶. «Красное и переработанное мясо определенно влияет на увеличение риска заболевания», – говорит МакКаллаф. Почему? «Гемы (части гемоглобина), содержащиеся в красном мясе, могут выступать в роли катализаторов в пищеварительном тракте и производить свободные радикалы, разрушающие ДНК», – объясняет директор. Также проблема заключается в канцерогенах, образующихся во время приготовления мяса.

Природные средства лечения

«Переработанное мясо (такое как бекон или сосиски) чаще всего готовится при высокой температуре и напрямую соприкасается с огнем или сковородой», – замечает МакКаллаф. Более того, в переработанном мясе могут содержаться нитриты, которые превращаются в канцерогены, называемые нитрозаминами. Таким образом, вы причиняете двойной вред своему организму.

Хорошая новость состоит в том, что «кальций и молочные продукты выполняют защитную функцию, – добавляет МакКаллаф. – Но людям следует осознавать, что много – не всегда хорошо».

Благодаря знаменитому клиническому исследованию было выявлено, что прием кальция (1 000 мг в день) снижал риск образования предраковых полипов толстой кишки у людей, которые уже их имели⁷. Однако у мужчин, принимавших больше 1 500 мг кальция в день, риск развития рака простаты был выше, как показали некоторые исследования⁸.

«Лучше всего употреблять от 800 до 1 200 мг кальция в день, что будет составлять две или три порции молочных продуктов (одна порция: 1 стакан обезжиренного молока, или йогурта, или ½ стакана творога), в зависимости от состава», – говорит МакКаллаф. По словам врача, для мужчин данная норма (менее 1 500 мг кальция в день) имеет большее значение, чем для женщин. «Женщинам не стоит беспокоиться о болезнях предстательной железы и заболеваниях костей».

Некоторые исследования подтверждают, что витамин D может защитить от рака кишечника⁹. «Однако доказательства этого не полностью проверены», – предупреждает МакКаллаф. «В рамках крупного международного исследования измеряют уровень витамина D в крови и проверяют риск возникновения рака кишечника и молочной железы», – сообщает Регина Зиглер, работающая над проектом. Результаты исследования ожидают в течение нескольких лет.

Симптомы заболевания: диарея или запор, ощущение тяжести в желудке, появление крови в моче (ярко красного или темного цвета), проблема со стулом, боль в животе или спазмы, вздутие, непреднамеренная потеря массы тела, усталость, тошнота, рвота.

Продолжение на с. 10 ▼

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ, що мають протиракові властивості



НАСІННЯ ЛЬОНУ

Насіння льону – багате джерело лігнанів. Рослинні лігнани (фітоестрогени) перетворюються в лігнани ссавців шляхом бактеріального бродіння в товстій кишці. Лігнани ссавців – це антиканцерогени. Метаболіти лігнану мають структурну схожість з естрогеном, можуть сполучатися з рецепторами естрогену й запобігають росту раку молочної залози, стимулюваного естрогеном.



ЧАСНИК

Часник – відомий своїми протипухлинними властивостями, що зумовлені вмістом органічних сульфідів. Вони стимулюють імунну систему, покращуючи діяльність лімфоцитів та макрофагів, що руйнують ракові клітини, а також порушують метаболізм пухлинних клітин. Однак часник ефективний для затримання розвитку пухлин лише на ранніх стадіях розвитку раку. Різні дослідження виявили, що часник здатний затримати розвиток раку сечового міхура, шкіри, шлунка й товстості кишки. Серед населення Китаю ризик захворювання на рак шлунка на 40 % нижчий, ніж мешканці інших країн, що споживають менше часнику. Дослідження 42 тис. жінок віком 55-69 років, що мешкають у штаті Айова, виявило, що процент споживання часнику був обернено пропорційний проценчу ризику захворювання на рак. Ризик виникнення раку дистальних відділів товстої кишки був на 50 % менший, ніж у тих, хто споживав більшу кількість часнику, порівняно з тими, хто спо-



ЖЕНЬШЕНЬ

Нещодавні дослідження, що проводилися в Кореї, виявили, що споживання женьшеню знижує ризик захворювання на рак. Більш ефективними є екстракт та порошок, сік або чай із женьшеню.

НАСТУРЦІЯ

Настурція – це рослина, батьківщиною якої є Південна Америка. Вчені нещодавно отримали з настурції речовину бензил ізотіопіранат. Ця сполука звичайно міститься в овочах сімейства хрестоцвітів, таких як броколі, та має сильну протиракову активність, оскільки є смертоносною для багатьох типів ракових клітин.



КУРКУМА

Надає їжі насичений жовтий колір. Куркума та її активний фенольний компонент (куркумін) запобігає розвитку раку та справляє антимутагенну дію. Куркума здатна пригнічувати розвиток раку шлунка, молочної залози, легенів та шкіри. Попередні результати виявили, що куркумін також є ефективним противапальним засобом.



ЦИБУЛЯ

У центральній Джорджії, де вирощують солодку цибулю, показник смертності від раку шлунка наполовину менший за середній американський. Цибуля також корисна при лікуванні астми та бронхіту, тому що здатна зменшити бронхіальні спазми.

Джерело:
Уинстон Дж. Крейг
«Применение и безопасность лекарственных трав»

СТАТИСТИЧНІ ДАНІ ПРО РАК



У СВІТІ

Статистика говорить про те, що за останні 100 років за рівнем захворюваності та смертності у світі онкологія перемістилася з десятого на друге місце, поступаючись лише хворобам серцево-судинної системи. За даними ВООЗ, щороку захворює 10 млн. людей. Також ВООЗ стверджує, що смертність від раку до 2030 року зросте на 45 % порівняно з рівнем 2007 року.

У ЄВРОПІ

Згідно із заявою представників ВООЗ, кількість смертельних випадків, викликаних раком, зростатиме в Європі. При цьому, як вони говорять, можна було б запобігти до 40 % випадків захворювання на рак, якби люди дотримувалися здорового способу життя та покрашили б механізми виявлення раку. У країнах Європи до захворювань на рак найбільшою мірою схильні люди з низьким та середнім рівнем прибутку, які не усвідомлюють фактори ризику, а також мають обмежений доступ до ефективної медичної допомоги. За словами представників ВООЗ, 72 % смертельних випадків, викликаних раком, зафіксовані в країнах з низьким та середнім рівнем прибутку на душу населення.

В УКРАЇНІ

Україна стоїть на другому місці в Європі за швидкістю поширення раку. ■ Щорічно в Україні понад 160 тис. людей дізнаються, що вони онкохворі.

■ Щорічно від раку помирають близько 90 тис. людей, з них 35 % працездатного віку.

■ Щоденно в Україні захворюють на рак 450 людей, з них гинуть 250.

■ Щогодини реєструється понад 20 нових випадків захворювання, а 10 мешканців країни помирають від раку.

■ Ризик розвитку онкологічних захворювань складає 27,7 % для чоловіків та 18,5 % для жінок. Злойкісні новоутворення виявляють в Україні в кожного четвертого чоловіка та кожної шостої жінки.

■ За підрахунками вчених, до 2020 року кількість людей, які вперше захворіли на рак, в Україні перевищуватиме 200 тис.

За даними Інституту раку в 2009 році на обліку онкологічних установ перебувало 961183 людини, з них 338635 чоловіків та 622548 жінок.

За останні десять років кількість хворих зросла на 25 %, загальна кількість населення скоротилася на 4 млн людей. Онкологічна захворюваність стабільно зростає на 2,6-3 % на рік, а рак продовжує «молодіти». Здавалося б, за цими показниками ми не дуже відрізняємося від розвинених країн, однак слід враховувати, що середня тривалість життя українців на 10-20 років менша, а захворюваність на рак суттєво зростає після 50 років. Далеко не кожний українець доживає до цього віку, помираючи з інших причин.

Джерело: <http://darjangola.org.ua/o-nas/statistika-raka-v-ukraine/>

Лишние сантиметры в талии повышают риска рака груди

Накопление в течение жизни жировых отложений в районе талии напрямую связано с увеличением риска рака молочной железы после наступления менопаузы, выяснили британские исследователи. Статистический анализ показал, что интенсивность роста размера юбки в период с 25 до 55 лет является четким индикатором риска развития заболевания в более старшем возрасте: увеличение окружности талии каждые десять лет на размер повышает эту вероятность на 33 процента, а на два размера – на 77 процентов.

Источник: MedPortal





//// СНИЖЕНИЕ //// РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА

Начало на с. 6 ▲

РАК ПИЩЕВОДА

Рон Сильвер, Энн Ричардс, Гармон Киллебру и Кристофер Хитченс умерли от рака пищевода.

Рак пищевода представляет собой фактически два заболевания. В мире он более известен как плоскоклеточный рак. Его жертвами являются обычно курильщики, люди с алкогольной зависимостью или те, кто скучно питается.

В США аденоракцинома составляет половину всех случаев заболевания раком пищевода. Пациенты часто имеют избыточную массу тела, а также страдают гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью (ГЭРБ). Когда желудочная кислота возвращается в пищевод, она может повредить клетки, расположенные в нижней части пищевода. У некоторых людей эти клетки замещаются железистыми, которые похожи на кислотоустойчивые клетки, расположенные в нижней части желудка и тонкой кишки. Это состояние – синдром Барретта – связано с повышением риска возникновения аденоракциномы, хотя 90% лиц с синдромом Барретта не заболевают раком.



«Ученые исследовали, в каких именно случаях лишний вес влияет на развитие заболевания. Результаты последнего исследования Мэйн показали, что риск возникновения заболевания меньше у тех женщин, которые набрали лишние килограммы в возрасте 20-30 лет, а не 40-50 лет.»

У вас высокий риск возникновения заболевания, если:

- вы старше 60 лет;
- вы мужчина;
- вы курите;
- страдаете синдромом Барретта;
- употребляете алкогольные напитки.

Питание, масса тела и физические упражнения

«В современном мире избыточная масса тела является большой проблемой», – говорит Сьюзен Мэн, руководитель отделения эпидемиологии хронических заболеваний в Йельской школе здравоохранения.

В результате исследования NIH-AARP, в котором принимали участие 500 тыс. мужчин и женщин в течение семи лет, было выявлено, что у лиц с лишним весом риск развития аденоракциномы пищевода был на 70% выше, чем у людей с нормальной массой тела¹⁰. У страдающих ожирением риск был в два раза больше, поскольку давление, производимое «большим животом», может повысить вероятность развития рефлюкса.

Причиняет ли красное мясо вред пищеводу, как утверждают некоторые исследования? «Определенные

эффекты оно оказывает, – говорит Мэйн. – Но что если красное мясо влияет на появление лишнего веса? Этому вопросу следует уделить отдельное внимание».

Симптомы: пища застrevает в пищеводе или же возвращается обратно, боль при глотании, боль в спине или грудной клетке, непреднамеренная потеря массы тела, изжога, хриплый голос или кашель, не прекращающийся в течение двух недель.

РАК ЛЕГКИХ

Курильщики Дэзи Арназ, Юл Бруннер, Уолт Дисней, Дьюк Эллингтон, Бэтти Грэйбл, Питер Дженингс и Пол Ньюман умерли от рака легких. Дана Рив (жена Кристофера Рива) и Беверли Силлс умерли от данного вида рака, несмотря на то что не курили.

Рак легких убивает больше американцев, чем рак молочной железы, кишечника и простаты вместе взятые. Хотя смерть от рака легких, причиной которого является курение, составляет 87% всех смертей от данного вида рака, 16-24 тыс. американцев умирают от него, несмотря на то что не курили. «У некурящих людей также может развиться рак легких», – говорит Регина Зиглер.



«**Рак легких убивает больше американцев, чем рак молочной железы, кишечника и простаты вместе взятые. Хотя смерть от рака легких, причиной которого является курение, составляет 87% всех смертей от данного вида рака.**»

У вас высокий риск возникновения заболевания, если:

- вы курите;
- вы старше 65 лет;
- вы подвергались воздействию радона, асбеста, выхлопных газов, загрязненного воздуха и табачного дыма;
- у родителей или других родственников был рак легких.

Питание, масса тела и физические упражнения

Результаты исследования, проведенного в 2010 г., в котором принимали участие 500 тыс. европейцев, вызвали всеобщее удивление. Лица с высоким уровнем витамина В₆ в крови были подвержены развитию рака легких на 55% меньше¹¹. «Витамин В₆ также влиял на снижение риска возникновения заболевания среди таких групп людей: некурящие, бросившие курить, продолжающие курить», – сообщает Зиглер. Поэтому курение не является основной причиной данной болезни. «Результаты были настолько поразительными, что международный консорциум начал исследовать влияние витаминов группы В и суммировал выводы, касающиеся рака легких», – добавила она.

Витамин В₆ содержится в морепродуктах, мясе домашней птицы, фасоли, прессованном твороге, цельнозерновых и кашах. Никогда не спешите принимать этот витамин в виде таблеток. «Однако не только витамин В₆ влияет на взаимосвязь питания и развития рака легких. Существуют и другие факторы», – предупреждает Зиглер.

Европейские ученые утверждают, что «рак легких остается одной из самых главных причин смертности во всем мире, и, скорее всего, эта статистика будет такой и в ближайшие годы».

Симптомы: постоянный кашель, одышка, боль в груди, харканье кровью, хриплый голос, частые легочные инфекции, такие как воспаление легких, усталость, непреднамеренная потеря массы тела.

РАК МАТКИ

Около 70% случаев рака эндометрия (слизистой оболочки матки) обнаруживается на начальной стадии заболевания, так как он вызывает кровотечение. Однако, согласно статистическим данным,

показатель смертности от данного вида рака увеличился.

У вас высокий риск возникновения заболевания, если:

- у вашей матери, сестры или дочери был рак эндометрия;
- вы никогда не рожали детей;
- менструальный цикл начался ранее 12 лет или же климактерический период – позже 55 лет;
- вы принимали эстроген без прогестина.

Питание, масса тела и физические упражнения

«Нам уже давно известно, что избыточная масса тела является фактором риска развития рака эндометрия», – говорит Сьюзан Мэйн. Ученые исследовали, в каких именно случаях лишний вес влияет на развитие заболевания. Результаты последнего исследования Мэйн показали, что риск возникновения заболевания меньше у тех женщин, которые набрали лишние килограммы в возрасте 20-30 лет, а не 40-50 лет¹².

«Чем дольше вы сохраняете избыточный вес, тем раньше может возникнуть данное заболевание, – предупреждает Мэйн. – Поэтому, если вы не допустите появления лишних килограммов или как можно позже наберете вес, вы сможете избежать развития рака матки».

Специалисты очень обеспокоены ситуацией в отношении детей. «Избыточная масса тела у детей, что мы часто наблюдаем в настоящее время, приведет к раннему развитию рака эндометрия, – отмечает Мэйн. – И это очень тревожит нас!»

Симптомы: аномальное вагинальное кровотечение или выделения, боль во время полового акта, боль в области таза, боль или дискомфорт при мочеиспускании.

Использованная литература:

1. J. Natl. Cancer Inst. 90: 1292, 1998.
2. J. Natl. Cancer Inst. 101: 48, 2009.
3. BMC Cancer 9: 349, 2009.
4. J. Clin. Oncol. 26: 3958, 2008.
5. Cancer Causes Contr. 19: 939, 2008.
6. J. Natl. Cancer Inst. 97: 906, 2005.
7. J. Natl. Cancer Inst. 99: 129, 2007.
8. Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev. 15: 203, 2006.
9. BMJ 340: b5500, 2010.
10. Eur. J. Cancer 44: 465, 2008.
11. JAMA 303: 2377, 2010.
12. Int. J. Cancer 129: 1237, 2011.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯХ

Оказывается, развитию многих видов рака способствуем мы сами, постоянно подвергая себя воздействию некоторых факторов. Заболеем мы или нет, во многом зависит от того, что мы едим и пьем, где живем и работаем, каким воздухом дышим.



СВЯЗЬ МЕЖДУ РАЗВИТИЕМ РАКА И ПИТАНИЕМ

Медицина должна достигать больших успехов в вопросах раннего выявления и усовершенствования методов лечения многих видов рака. Но, к сожалению, смертность от онкологических заболеваний продолжает возрастать. Только в России рак уносит жизни 300 тыс. человек ежегодно.

Однако ситуацию можно изменить. Если бы люди произвели некоторые простые изменения в своем привычном образе жизни, можно было бы предотвратить 70-80% случаев заболевания раком.

Больше всего людей умирает от рака легких. По смертности он занимает первое место среди других злокачественных новообразований. С 1964 г. стало известно, что рак легких напрямую связан с курением. Почти 90% случаев рака легких, нижней губы, полости рта, горла и пищевода можно предотвратить, если люди откажутся от курения. Таким же образом можно избежать половины случаев возникновения рака мочевого пузыря.

В большинстве случаев рак можно предотвратить!

По частоте поражения злокачественные новообразования у мужчин распределяются так: рак желудка, кожи и предстательной железы; у женщин – рак молочной железы, кожи и желудка. Около 50% случаев рака связаны с обилием жиров в пище и избыточной массой тела.

Люди обычно обеспокоены возможным влиянием канцерогенов (химических веществ, вызывающих рак) на здоровье. Особенно это касается различных пищевых добавок, консервантов, усилителей вкуса и запаха, пестицидов и других химических соединений, используемых в производстве и при переработке продуктов питания. **Однако достоверно известно, что только около 2% всех случаев заболевания раком связаны с этими веществами.**

В то же время многие данные подтверждают связь между возникновением рака и избытком жиров и недостатком клетчатки в рационе питания. По сравнению с началом 90-х годов, среднестатистический человек теперь получает с пищей на 1/3 больше жиров и на 1/3 меньше клетчатки. В тех странах, где жиры употребляются в малом количестве, а клетчатка – в большом,

заболеваемость раком толстого кишечника, молочной и предстательной желез незначительна. В США, Канаде и Новой Зеландии, где пища богата жирами и бедна клетчаткой, заболеваемость этими видами рака гораздо выше.

Может ли это быть связано не с диетой, а с расовыми и национальными особенностями? Медицинская наука интересовалась этим вопросом. Исследователи установили, например, что японцы, живущие в Японии, редко болеют данными видами рака. В этой стране потребление клетчатки очень высоко, жиры же занимают в рационе в среднем 15-20%. Но если японцы переезжают в Америку и переходят на западный стиль питания и образ жизни, то заболеваемость этими видами рака среди них резко возрастает и вскоре становится такой же, как и у остальных американцев.

Каким образом жиры и клетчатка влияют на возникновение онкозаболеваний? Еще не на все вопросы получены ответы, но известно, что возникновение рака связано с канцерогенами – химическими веществами, которые с течением времени вызывают злокачественные новообразования. Примером могут служить желчные кислоты. Чем больше в пище жиров, тем больше требуется для ее переработки желчи.

В кишечнике некоторые желчные кислоты могут образовывать канцерогенные вещества. Специфическое действие этих веществ тем больше, чем дольше они остаются в контакте с внутренней поверхностью толстого кишечника.

Здесь нужно упомянуть о клетчатке. Если мы употребляем ее в малом количестве, то пища продвигается по кишечнику медленно; часто для этого требуется от 72 ч до 5 дней. Клетчатка впитывает воду, как губка, увеличивая объем содержимого кишечника и способствуя таким образом ускоренному движению пищи. Если ваш рацион содержит достаточное количество клетчатки, то пища проходит по кишечнику за 24-36 ч. Это, во-первых, сокращает время пребывания в кишечнике раздражающих вредных веществ; а во-вторых, их концентрация в кишечном содержимом уменьшается вследствие разбавления водой, которую удерживает клетчатка.

Как питание связано с раком груди и предстательной железы?

Потребление большого количества жиров подавляет активность иммунной системы. Этот фактор был всесторонне изучен в связи с раком молочной железы; не исключено, что то же происходит и при других видах рака.

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЕ РАКА

Употребление алкоголя увеличивает риск заболевания раком пищевода и поджелудочной железы. Риск резко возрастает для тех, кто также курит. Избыточная масса тела повышает вероятность возникновения рака молочной железы, толстого кишечника и простаты. Определенную роль играет контакт с асбестом, токсическими химическими веществами и вдыхание некурящими сигаретного дыма (так называемое пассивное курение).

Всего лишь 4 фактора образа жизни – отказ от табака и алкоголя, употребление вегетарианской, богатой клетчаткой, с низким содержанием жиров пищи, поддержание массы тела в пределах нормы – могли бы предотвратить 80% случаев возникновения рака. И это вполне реально.

ЧУДО-СРЕДСТВО?

Представьте себе, что было бы изобретено лекарство, защищающее от рака. Люди спешили бы к докторам за рецептом, а изобретатели сказочно бы обогатились. Однако такого

лекарства не существует. Но мы сами можем многое сделать для того, чтобы предотвратить развитие большинства видов рака.

Давайте употреблять пищу, содержащую незначительное количество жира и холестерина. Многие исследования показали, что такое питание уменьшает риск возникновения заболеваний сердца, диабета, инсульта и многих видов рака.

Однако изменить образ жизни не так просто, как выпить лекарство. Для этого требуется изменить свои привычки. Например, уменьшение количества жира и холестерина в рационе подразумевает снижение потребления мяса. Страйтесь один-два дня в неделю употреблять вегетарианскую пищу. Так у вас появится возможность освоить различные способы приготовления здоровой пищи и составить список понравившихся вам новых блюд.

Правильное питание начинается с полезных рецептов. Хорошая кулинарная книга – это лучший способ изменить свои привычки в питании.

Авторы: Ганс Дейль и Эйлин Ладингтон

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА

ТАБАК. Курение является причиной одного случая заболевания раком из трех.

МЯСО С КРОВЬЮ. У тех, кто регулярно ест мясо, риск развития рака кишечника в 3 раза больше, чем у тех, кто ест мясо изредка.

ГОТОВАЯ ПИЩА. Люди, употребляющие пончики, сладкие газированные напитки, чипсы и т. д., не получают достаточно полезных веществ, содержащихся в фруктах и овощах и защищающих от рака.

МАЛОАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. У тех, кто занимается физкультурой хотя бы 4 ч в неделю, риск возникновения рака снижается на 1/3.

ПЕРЕЕДАНИЕ. Избыточная масса тела у женщин значительно увеличивает опасность развития рака молочной железы, кишечника и матки. У мужчин с лишним весом повышен риск развития рака простаты и кишечника.

АЛКОГОЛЬ. Употребление алкоголя напрямую связано с возникновением рака печени, горлани и пищевода. Если женщина употребляет алкоголь один-два раза в день, это увеличивает риск развития рака молочной железы.



ОПТИМАЛЬНАЯ ДИЕТА

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ХЛЕБ И КРУПЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА. Они содержат витамины, минералы и клетчатку, которые отсутствуют в продуктах из муки высшего сорта.

СТРАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ РАЗЛИЧНЫЕ ОВОЩИ. Темно-зеленые листовые овощи необходимы тем, кто не употребляет продукты животного происхождения, так как в них содержится много кальция. Желтые овощи богаты витамином А.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ОРЕХАМИ. Они богаты минеральными веществами и витаминами, но также содержат значительное количество жиров. Включите в свой рацион бобовые. Они обеспечивают организм белками и клетчаткой, а также содержат небольшое количество жиров.



Рак молочной железы

Неизвестно, способствуют ли снижению риска развития рака молочной железы соя и витамин D. Но точно известно, что фрукты и овощи не снижают риск, хотя помогают защитить ваше сердце и избежать накопления жиров в области талии.

И наоборот, сотни исследований показали, что оптимальная масса тела, физические упражнения и отказ от употребления алкоголя могут уменьшить риск возникновения данного вида заболевания (хотя это все же не стопроцентная гарантия).

Ниже приведены четыре шага, которые необходимо предпринять, чтобы предотвратить развитие рака молочной железы.

Шаг 1:

Контролируйте массу тела

«Вероятно, один из самых главных шагов по снижению риска развития рака молочной железы, который может предпринять женщина, – это избегать накопления избыточной массы тела во взрослом возрасте», – говорит Уолтер Уиллетт, ученый Гарвардского университета. Это может удивить многих женщин, так как ранее ученые говорили о том, что лишний вес не влияет на развитие данного заболевания. Почему?

«Частично это происходит потому, что ожирение не оказывает

влияния в раннем возрасте», – объясняет Регина Зиглер, руководитель исследований в отделении эпидемиологии рака и генетики Национального института рака, штат Мэриленд. Страдающие ожирением женщины в предклимактерический период не подвержены риску.

Также интересен факт, что лишние килограммы влияют на увеличение риска развития заболевания у женщин в постклимактерический период, которые не принимают гормоны. Поэтому для них это является значительным фактором риска. Это касается не только женщин, страдающих ожирением, но и женщин со средней степенью ожирения.

Каким образом избыточная масса тела причиняет вред молочной железе?

Эстроген. Десять лет назад были проведены исследования, в результате которых выяснилось, что у женщин с высоким уровнем эстрогена риск возникновения рака молочной железы значительно повышается. Эстроген, содержащийся в крови чаще всего в виде эстрadiола, стимулирует развитие рака молочной железы. В постклимактерический период яичники больше не производят эстроген, главным источником которого теперь являются жировые клетки. Поэтому чем больше жировых клеток содержится в организме женщины, тем выше у нее уровень эстрогена.

Инсулин. У женщин, не принимающих гормоны и имеющих высокий уровень инсулина, риск

развития данного вида рака выше в 2½ раза.

У людей с избыточной массой тела часто отмечается высокий уровень инсулина. Почему? Потому что поджелудочная железа выбрасывает большое количество инсулина, так как он не выполняет свою функцию – перенос сахара крови в клетки. Клетки остаются резистентными по отношению к инсулину.

Казалось бы, все очень просто: избавляемся от лишних килограммов, и уровень инсулина и эстрогена приходит в норму. Однако это не всегда так. Инсулинерезистентность наблюдается и у людей с оптимальной массой тела, в то время как у страдающих ожирением она может и не отмечаться. Человек может даже не знать о ее существовании до тех пор, пока не заболеет диабетом. Поэтому стоит обращать внимание на этот факт.

Шаг 2:

Не употребляйте гормоны

Новые результаты исследований стали шокирующими. В июле 2002 г. Национальный институт здоровья сообщил, что у женщин, принимающих гормоны, чаще наблюдались случаи возникновения рака молочной железы, чем у тех, кто принимал плацебо. Продолжительное лечение гормонами значительно повышает риск развития данного вида рака у женщин в постклиматический период, которые страдают ожирением. 50% смертей от рака молочной железы происходят именно по этой причине.

Важное замечание: риск развития этого вида рака снижается в течение двух-трех лет после того, как женщина прекращает принимать гормоны.

Шаг 3:

Живите в движении

Более 50 исследований, проведенных в разных странах, показали, что у женщин, занимающихся физической активностью (ходьба, бег, плаванье, теннис, езда на велосипеде, аэробика), реже наблюдаются случаи заболевания раком молочной железы.

Как упражнения могут защитить вас?

Во-первых, они способствуют нормализации массы тела, что



«Новые результаты исследований стали шокирующими. В июле 2002 г. Национальный институт здоровья сообщил, что у женщин, принимающих гормоны, чаще наблюдались случаи возникновения рака молочной железы, чем у тех, кто принимал плацебо.»

приводит к снижению уровня эстрогена. Чтобы проверить правдоподобность данных выводов, было проведено исследование, в котором принимали участие 320 женщин в возрасте от 50 до 70 лет, ведущие пассивный образ жизни. Одни должны были заниматься физическими упражнениями 30 мин в день, другие же – придерживаться обычного графика. Через год у физически активных женщин уровень эстрогена был ниже на 9%, а уровень глобулина, связывающего половые гормоны (ГСПГ), – выше. Чем больше связанного эстрогена, тем меньше эстрогена, стимулирующего развитие рака.

Большинство исследований показали, что физически активные женщины теряют жировую массу, даже если их вес остается неизменным. У них наблюдается снижение уровня половых стероидных гормонов и повышенное содержание глобулина, связывающего половые гормоны. Упражнения также способствуют снижению уровня инсулина и воспаления.

Очевидным является и тот факт, что физические упражнения могут помочь женщинам с уже установленным диагнозом рака молочной железы. Выяснилось, что те, кто занимался ходьбой не менее 2-4 ч в неделю, были на 70% меньше подвержены риску умереть на протяжении шести лет после установления диагноза. А у тех, кто занимался физическими упражнениями за год до установления диагноза, риск умереть от рака был на 30% меньше, чем у физически не активных женщин.

И вам не обязательно участвовать в марафонах, чтобы снизить фактор риска. Достаточно совершать прогулку в течение 30 мин каждый день, и это уже принесет пользу. **Помните:** чем больше времени вы занимаетесь физической активностью, тем лучше вы будете себя чувствовать и вероятность заболевания раком молочной железы будет меньше.

Шаг 4:

Откажитесь от употребления алкоголя

Один из самых действенных способов снизить риск развития рака молочной железы – отказ от употребления алкоголя. В результате исследования 1 280 000 женщин выяснилось, что каждый прием спиртного увеличивает риск развития заболевания в постклиматический период. Ежедневное употребление спиртных напитков увеличивает также риск возникновения рака слизистой оболочки полости рта, глотки, пищевода, гортани, прямой кишки и печени.

Что касается безопасной порции алкоголя, то такой не существует. Даже небольшое количество спиртного наносит вред нашему здоровью. Существует мнение, что алкоголь полезен при борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, однако исследования, проведенные среди женщин среднего возраста, показали, что это не так.

Использованная литература:

1. Am. J. Epidemiol. 152: 514, 2000.
2. Arch. Intern. Med. 167: 2091, 2007.
3. J. Natl. Cancer Inst. 101: 48, 2009.
4. Diabetes Care 33: 1304, 2010.
5. JAMA 288: 321, 2002.
6. N. Engl. J. Med. 356: 2591, 2007.
7. Cancer Causes Control 14: 519, 2003.
8. BMC Cancer 9: 349, 2009.
9. J. Clin. Oncol. 28: 1458, 2010.
10. Med. Sci. Sports Exerc. 40: 181, 2008.



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (71) 2014

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія
Сергій Луцький – директор відділу
здоров'я УК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін – директор відділу
сімейного служіння УК
Ганна Слепенчук – директор пансіонату
«Наш Дім»
Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я
Ірина Ісакова – сімейний консультант
Володимир Куцій – керівник сімейного
відділу КК
Миррослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертіза
Володимир Малюк – доктор медичних наук,
професор
Олексій Опарін – доктор медичних наук,
професор
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректори
Олена Білоконь, Ганна Борисовська

Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdrorovui@gmail.com
Tel.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійному
порядку, не поділяючи поглядів
автора, а також редактувати і скорочу-
вати тексти.
Рукописи не рецензуються і не по-
вертаються. Оголошення, реклама
та листи дописувачів друкуються
мовою оригіналу. Відповідальність
за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:
www.lifesource.com.ua

Рекомендации по снижению риска развития рака

Ученые из Американского института исследования раковых заболеваний в своем отчете предложили следующие рекомендации по снижению риска развития рака:

- Основу вашего питания должны составлять продукты растительного происхождения – овощи, фрукты, бобовые, цельные зерновые.
- Съедайте пять порций овощей и фруктов ежедневно (одна порция – один средний фрукт или овощ).
- Включите в свой ежедневный рацион семь или более порций пищи из цельного зерна, бобовых, корнеплодов (одна порция: 1/2 стаканавареной каши, 100 г бобовых).
- Избегайте употребления рафинированного (белого) сахара.
- Избегайте употребления мяса, особенного красного.
- Ограничите потребление жиров. Они должны составлять не более

15% от общего числа поступающих калорий.

- Избегайте переработанных (очищенных) масел.
- Употребляйте не более одной чайной ложки соли в день.
- Охлаждайте пищу.
- Избегайте употребления продуктов, содержащих добавки и остатки химической обработки.
- Не употребляйте слишком за-жаренные, соленые или копченые мясные продукты.
- Выполнайте интенсивно физиче- ские упражнения, по крайне мере, 1 час в неделю.
- Выделите 1 час в день для прогулки.
- Поддерживайте индекс массы тела от 21 до 23 (ИМТ = вес в кг/рост в м²).
- Не употребляйте алкоголь.
- Не курите и не жуйте табак.

Читай!
Думай!
Вибирай!



молодіжна газета
www.lifesource.com.ua

ВОСТОЧНЫЙ АНГЕЛ

Благотворительный проект

Помощь и поддержка
пострадавшим
на Востоке

Подробнее
на сайте:
angel.hope.ua



Организаторы:

