

## О факторах риска развития онкологических заболеваний.

### **Нерациональное питание (причина 35% возникновения раковых опухолей)**

- Систематическое употребление жареных блюд. При поджаривании масла образуются мутагены, а в жареном мясе — нитрозамины. Они способствуют образованию опухолей.
- Чрезмерное употребление продуктов, содержащих большое количество насыщенных жирных кислот (сало, жирное мясо, мозги, жир, высококонцентрированное молоко, сливки, сметана, сливочное масло). Избыток желчи, образующейся при употреблении жирной пищи, вызывает развитие рака кишечника.

Большое количество животных жиров в пище вызывает увеличение в организме уровня холестерина и его производных, которые, накапливаясь и претерпевая ряд химических превращений, приобретают свойства канцерогенов.

- Чрезмерное употребление мясных продуктов. В результате этого в организме образуются патологические кислоты, способствующие образованию раковых опухолей.
- Белый хлеб, булочки, торты. Ухудшают кишечную микрофлору.
- Употребление в пищу продуктов, заражённых жёлтой плесенью, образующейся в условиях влаги и тепла в муке, крупе, отсыревших пищевых продуктах, арахисе, семечках подсолнечника, льна, хлопка, на кислом тесте, ливере, рыбе. Ядовитые вещества афлатоксины, выделяемые жёлтой плесенью, являются сильнейшими канцерогенами. Средства профилактики заражения продуктов жёлтой плесенью: соблюдение чистоты и сухости мест для хранения продуктов, проветривание.
- К канцерогенам относятся копчёное мясо и колбаса. Усиливает действие канцерогенов недостаток витаминов А и Е.

### **Курение (30% возникновения Раковых опухолей)**

По данным ВОЗ, на 100 тыс. некурящих человек приходится всего 1,4 случая заболевания раком, а выкуривающих 2 пачки сигарет в день — 140. При выкуривании 20 сигарет в день организм получает такую же дозу облучения, как при ежегодном рентгеновском обследовании лёгких.

### **Вирусные заражения (5% возникновения раковых опухолей)**

При заболеваниях в организме выделяются ядовитые вещества (токсины), которые могут оказаться канцерогенами.

### **Вредное производство (4% возникновения раковых опухолей)**

Производства, на которых человеку приходится иметь дело с вредными веществами, способствующими образованию опухолей. К таким веществам: относятся нитраты, мышьяк, асбест, парафин, анилин, радон, тяжёлые металлы, полихлорвинил, некоторые лекарства. Сильные канцерогены обнаружены в выхлопных газах автомобилей.

### **Злоупотребление алкоголем (3% возникновения раковых опухолей)**

- Употребление алкоголя (особенно натошак) способствует возникновению рака желудка. Алкоголь в любых дозах при поражённой печени увеличивает риск возникновения рака и цирроза печени. Даже употребление пива, как установили американские учёные, может вызвать у женщин рак молочной железы.

- Умеренное употребление алкоголя (4 раза и более в месяц) женщинами в период вынашивания плода увеличивает заболеваемость новорождённых лейкемией.

Женщины, употребляющие спиртные напитки в первые три месяца беременности, повышают риск возникновения лейкемии у своих детей в 1,5 раза. А при употреблении алкоголя в последние 6 месяцев беременности вероятность лейкемии возрастает в 10 раз.

## **Чрезмерное солнечное облучение (3% возникновения раковых опухолей)**

- Ультрафиолетовые лучи являются основной частью солнечного спектра, при попадании на кожу повреждают наследственные структуры клетки, что может привести к перерождению нормальной клетки в злокачественную.

- Искусственные источники для загара повышают риск заболевания раком. Согласно исследованиям шведских учёных, у людей, пользующихся таким облучением, в 8 раз повышается опасность заболеть меланомой – самой опасной формой рака кожи.

- Более других подвержены этому заболеванию люди со светлой кожей, светлыми и особенно рыжими волосами, голубыми, серыми и зелёными глазами, с веснушками и с большим количеством родинок. При этом опасно резкое увеличение полученной дозы солнечного излучения (что обычно происходит с жителями крупных городов Северной Европы, проводящими свой отпуск на юге). Тогда как для жителей сельских районов, которые по роду своей деятельности обычно много времени проводят под открытым небом, «хроническая экспозиция» под солнечными лучами, наоборот, оказывает защитное воздействие.

- Риск развития опухолей кожи повышен среди людей, получивших в течение жизни солнечные ожоги. Исследования показали, что у людей, получивших в течение жизни более 6 солнечных ожогов, риск возникновения рака кожи (меланомы) возрастает в 2 раза. Особенно опасны солнечные ожоги, полученные в детстве. Это связано с тем, что у детей очень нежная, чувствительная кожа.