

Почему именно я?

Разбираем причины рака

Часто можно услышать: ем всё полезное, много двигаюсь, регулярно прохожу обследования – и всё равно рак. В чём тут дело? Какие основные причины злокачественного процесса, и где мы сами себя можем подстраховать? К разговору приглашаем врача-онколога с 47-летним стажем, ветерана здравоохранения из Орска Святослава ЩЕТИНИНА.

Первая причина – однообразное питание

– Святослав Владимирович, из-за чего возникает рак?

– С одной стороны, это предрасположенность, с другой – внешние факторы. В одном зарубежном исследовании 20 лет назад принимали участие близнецы. У каждого была своя жизнь. У одного всё, как обычно, с вредными привычками.

Для другого создали специальные условия: полезные продукты, свежий воздух, жильё вдали от вредных производств. Прошло много лет, и у одного из братьев диагностировали рак желудка. Тот, для кого продумали специальные условия, не заболел.

Вы, наверное, сейчас подумали – не всё зависит от питания и здорового образа жизни. И это правда. Но всё же позволю себе ещё один пример.

Япония, которая славится высокой продолжительностью жизни, по раку желудка на первом месте в мире. Вот такой, казалось бы, парадокс.

Причина проста – однообразное питание. В основном едят морепродукты. В рационе много костистых рыб, которые раздражают слизистую желудка. Животного белка мало. А он для иммунитета и строительства здоровых клеток крайне важен.

В этой связи интересно наблюдение американских учёных. У японцев-эмигрантов,

переехавших в США, во втором поколении рака желудка было гораздо меньше. Потому что их питание отличалось от рациона родителей.

У нас с вами в последнее время тоже перекося в питании – мы меньше стали употреблять грубой пищи, клетчатки. И сразу вверх поползли показатели рака толстого кишечника.

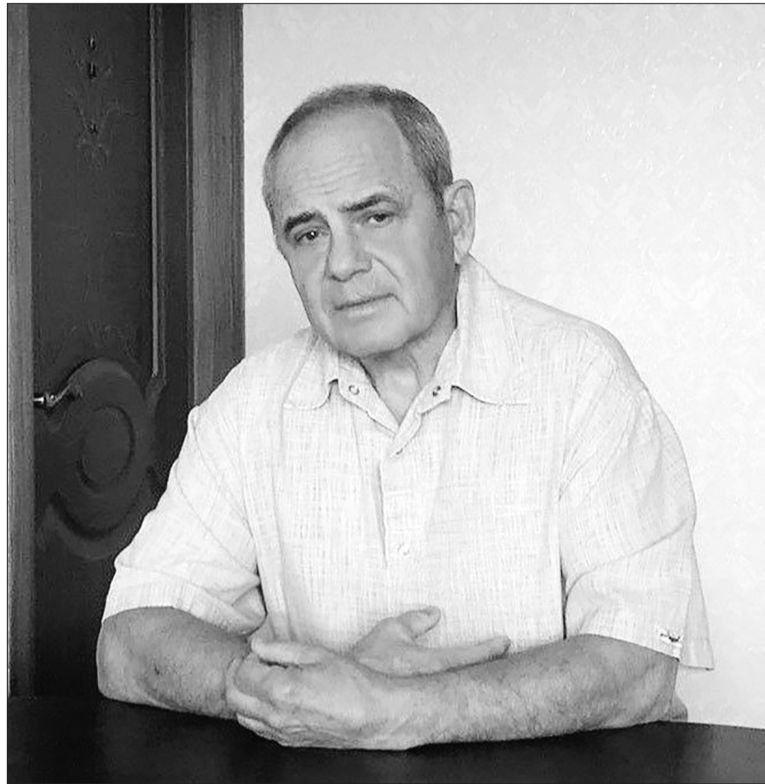
Ещё раз отмечу, если бы всё зависело от питания и образа жизни, то это было бы слишком простым решением проблемы рака. По последним данным исследований установлено, что основная причина онкопроцесса – в генетических нарушениях ядра клетки.

– Для чего вообще природой запускается злокачественный процесс?

– Для природы важен не отдельный человек, а вид. Для сохранения популяции в целом необходимо размножение и высвобождение места для новых поколений. Поэтому рака больше у возрастных людей, чем у молодых. Недаром старые опытные онкологи говорят: кто-то просто не доживает до своего рака.

Мозг управляет работой всех органов

– Почему же всё больше говорят о роли психосоматики? Бросил муж, уволили с работы, заболел ребёнок – и вот он рак.



“ Мы меньше стали употреблять грубой пищи, клетчатки. И сразу вверх поползли показатели рака толстого кишечника.

Святослав ЩЕТИНИН,
врач-онколог

СПРАВКА «О»

Святослав ЩЕТИНИН, общий врачебный стаж 47 лет. Более 40 лет заведовал хирургическим отделением орского онкодиспансера. Провёл более 7 тысяч операций. Два года назад вышел на пенсию.

– Прямой связи тут нет, но влияние психосоматики оказывает. Мозг – он ведь как компьютер, задаёт программу всему нашему

организму. Меняет гормональный фон как в отрицательную, так и в положительную сторону. Мозг регулирует работу всех органов, просто мы этого не замечаем.

В этой связи любопытна одна из научных гипотез: если современного человека поместить в общество, в котором люди доживают до 200 лет, то мозг настроит организм так, чтобы тоже дотянуть до этих двух сотен.

В минус мозг тоже может работать. Особенно это актуально для рака молочной железы. Гормональный сбой провоцирует мастопатию. Не ту, которую часто ставят после маммографии, а истинную, действительно предраковое состояние.

В моей практике был случай. Поступили две молодые женщины 30 – 35 лет. Медсестра и рабочая с завода. У обеих дети-груднички, и у обеих мужья ушли из семьи.

Они настолько хотели выжить ради своего ребёнка, у них была такая громадная мотивация к выздоровлению, что через всё лечение они прошли словно танки. Я видел их и через пять, и через десять лет, они наблюдались у нас. Всё было хорошо, дети росли.

Женщины перестали часто рожать

– Что же получается: только мозг управляет причинами рака?

– Вы забываете о таком понятии, как наследственность. Рак молочной железы (РМЖ) в 10 процентах случаев передаётся по наследству и возникает, несмотря ни на что. У РМЖ есть прямая связь с искусственным прерыванием беременности и малым количеством родов.

Беременность прервана – организм получает серьёзный гормональный стресс. Больше месячных – больше мутаций генов. Больше мутаций – больше проскакивает через иммунитет раковых клеток.

– Может быть, роль ещё играют воспалительные процессы, о которых мы не догадываемся? Про это часто говорят учёные-медики: там, где воспаление и застой крови, там и рак.

– Хроническое воспаление влияет опосредованно. Клетки постоянно делятся и трансформируются. Снова та самая мутация генов. Это не означает, что рак будет обязательно. Есть много хроников-пациентов с воспалительным процессом. Опухоли у них нет.

– Поделитесь с нами личными секретами, как прожить долгую жизнь без рака.

– Во-первых, умеренность во всём. Во-вторых, отказ от курения. Курильщикам, как правило, не сходит с рук – рак может развиваться даже в мочевом пузыре. Третье – прислушиваться к своему организму, любить его. Четвёртое – не пренебрегать диспансеризацией. Как только по стране увеличилось количество маммографов, так сразу выросли обращения с начальными стадиями рака молочной железы. На раннем этапе, как известно, рак хорошо лечится.

– А как же многочисленные примеры: дед дожил до 94 лет. всю жизнь курил, сроду не был в больнице.

– Наши деды – это другая наследственность. У них другие родители. Их генетическая информация не совпадает с нашей на 100 процентов. И потом, был другой воздух, вода, пища. Другое отношение к жизни.

Как вы думаете, почему во время Великой Отечественной войны вирусных заболеваний практически не было? А ведь люди сутками сидели в сырых окопах. Активизировались все внутренние резервы.

– Как же нам собраться с силами сегодня?

– Просто жить и иметь цель. Для одного – это дети, для другого – любимая работа, хобби. Здоровый образ жизни – это не для всех. Тогда и времени ни на что другое не остаётся. Всё по расписанию, по звонку – это уже не жизнь.

Пусть будет место и веселью, и встречам с друзьями за накрытым столом. Подумайтесь, снять стресс – это тоже бывает нужно. Главное, всё в меру.

12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

1 не курите



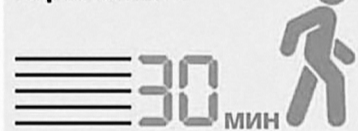
2 избегайте пассивного курения



3 поддерживайте здоровую массу тела



4 ведите здоровый образ жизни



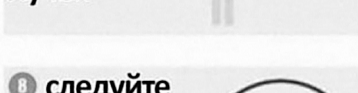
5 питайтесь правильно



6 ограничьте употребление алкоголя



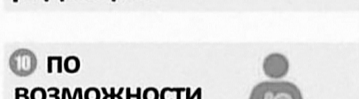
7 избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей



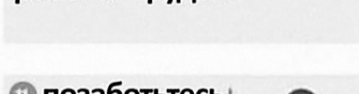
8 следуйте правилам по охране и гигиене труда



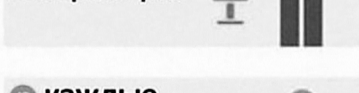
9 примите меры по снижению высокого уровня радиации



10 по возможности кормите своего ребёнка грудью



11 позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию



12 каждые полгода проходите обследование

