

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

Исследования, проводимые в онкологии в последние годы, позволили сделать выводы о том, что появление и развитие онкологических заболеваний можно предотвратить. Первый вариант профилактики – это устранение или сведение к минимуму влияния причин, которые могут вызвать неконтролируемый злокачественный рост клеток. Второй – профилактика дальнейшего роста и развития уже выявленного процесса. И третий – профилактика осложнений и прогрессирования процесса.

Вопросы профилактики онкологических заболеваний еще продолжают исследоваться и совершенствоваться, но уже сегодня известно довольно многое из того, что может уберечь ребенка от этих болезней. Некоторые из этих сторон профилактики злокачественных опухолей у детей мы рассмотрим в данном разделе.

Употребление табака

Табакокурение приводит, приблизительно, к одной трети случаев смертей от рака. Причем, злокачественные опухоли возникают не только в лёгких, как самом уязвимом месте у курящих, но и в гортани, пищеводе, печени, желудке, шейке матки, почках, толстом кишечнике и даже мочевом пузыре. Давно известно, что табачный дым содержит большое количество разнообразных канцерогенных веществ. Вдыхание табачного дыма обеспечивает быстрое, практически беспрепятственное их поступление в кровь и последующую транспортировку с кровью к различным внутренним органам, где они могут вызвать начало неконтролируемого роста опухолевых клеток. В связи с этим, бесспорно влияние курения и на возникновение злокачественных заболеваний у детей, как у пассивных курильщиков, находящихся среди курящих родителей.

Воздействие солнечных лучей.

Ультрафиолетовый спектр солнечных лучей обладает уже доказанным канцерогенным воздействием на ткани организма, особенно на возникновение рака кожи. Защита от прямых солнечных лучей, избегание пребывания под полуденным солнцем, пребывание в тени, использование солнцезащитных кремов (со спектром защиты не менее 50) и соответствующей одежды – помогут Вам и Вашему ребенку избежать риска возникновения рака кожи.

Питание

Правильное питание если не гарантирует профилактику злокачественных новообразований, то в значительной степени может снизить риск их возникновения.

Основные рекомендации по диете следующие:

- Старайтесь поддерживать в рационе ребёнка достаточно высокий уровень овощей и фруктов, желателен свежих. В его питании должны присутствовать продукты, содержащие цельное зерно, бобовые.
- В потребляемой ребёнком пище должно быть меньше жиров, особенно животного происхождения. Высококалорийное питание может привести к избыточному весу ребенка или даже ожирению, а это, в свою очередь, значительно повышает риск возникновения онкологических заболеваний. Употребление красного мяса, особенно подвергнутого термической обработке, то есть с повышенным содержанием в нём жира - должно быть ограничено.

Физическая активность

Данные многочисленных исследований позволили сделать вывод о роли физической активности в снижении рисков возникновения онкологических заболеваний у детей. Доказано, что если ребёнок будет испытывать достаточно интенсивные физические нагрузки в течение часа, минимум 5 дней в неделю – это в значительной степени снизит появление у него избыточной массы тела и, соответственно, риск развития онкологических заболеваний.

Экологические факторы

На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнения факт отрицательного влияния вредных факторов окружающей среды на начало и ускорение роста злокачественных опухолей различной локализации. Проживание в местности, находящейся недалеко от предприятий, производящих некоторые химические соединения и вещества – может пагубно отразиться на здоровье ребёнка. Так, замечен рост онкологических заболеваний при контакте, пусть даже непрямым, с такими химическими соединениями и веществами, как бензол, кадмий, асбест, уголь, уран, никель, алюминий, красители и краски, нефтепродукты, радон, мышьяк. Международным агентством по изучению рака уже определён перечень из 108 веществ и соединений, которые имеют явный канцерогенный эффект для человека. Еще 66 признаны вероятными канцерогенами.

Инфекционные заболевания

Все больше данных позволяют исследователям предполагать возможность участия некоторых вирусных инфекций в возникновении злокачественных опухолей в организме. Так, появились факты, подтверждающие, что вирус гепатита «В» повышает риска развития рака печени. Установлено, что у лиц больных вирусом иммунодефицита человека значительно больше вероятность заболевания одной из форм злокачественным заболеванием – лимфомой, по сравнению с людьми не больными СПИДом. В последние годы интенсивно разрабатываются вакцины для предупреждения заражения некоторыми вирусными инфекциями, в свою очередь, теми, которые являются потенциально канцерогенными. Так, все шире применяется у детей и подростков вакцинирование против вируса папилломы человека, что позволяет значительно снизить риск возникновения некоторых видов злокачественных опухолей в последующие годы жизни.

Рискованное поведение

К сожалению, в последние годы наметилась одна страшная тенденция - наркомания молодеет. Несоблюдение подростками элементарных правил, совместное или неоднократное использование приспособлений для введения наркотического вещества в организм, контакт с уже больными наркоманами – в разы повышает риски возникновения онкологического заболевания у такого подростка. Профилактика подобного поведения, проводимая семьей и обществом, должна вестись непрерывно и иметь цель не только вырвать подростка из этой среды, но и, ни в коем случае не допустить его попадания туда.

Регулярные медицинские осмотры и диспансеризация

Это, пожалуй, один из самых важных моментов в профилактике, своевременной диагностике и как можно более раннем начале лечения злокачественных опухолей. Не пренебрегайте предупредительными осмотрами врачами разных специальностей, не относитесь к ним спустя рукава, поверхностно. Старайтесь добиться максимально полного обследования и осмотров Вашего ребёнка и делайте это регулярно. Уточняйте у педиатра план и объём обследований, строго и аккуратно их выполняйте.

Берите профилактику злокачественных опухолей у Вашего ребёнка в свои руки и делайте это прямо сегодня, не откладывайте на потом. Наградой за вашу бдительность и усердие в этом - будет его здоровье!