ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ждем весну

**Почему мы не медведи? Тогда мы могли бы спать до весны. Возможно, именно так многие и думают.
Да и все остальные к февралю уже очень устают от зимы – от холода, недостатка солнечного света и витаминов...
Как же помочь самому себе?**

Больше спим

Не отказывайте себе в удовольствии поспать подольше хотя бы в феврале. Во-первых, так и зима быстрей кончится. А во-вторых, когда мы больше спим, мы помогаем себе. Полноценный ночной отдых способствует правильной работе организма, поддержанию иммунитета и крепких нервов. Если просиживать полночи за компьютером или у телевизора, результат будет плачевным.

Чаще моем руки

Февраль – месяц ОРЗ, ОРВИ, гриппа и других «прелестей», которые могут надолго выбить нас из колеи. Можно сколько угодно укреплять иммунитет, но изолировать себя от общества, где кишат инфекции, мы не в силах. Выход есть. Чаще моем руки и всегда носим с собой антибактериальные салфетки.

Жирное – на стол

Если о солнце в феврале мы можем только мечтать, то получить энергию из пищи вполне возможно. Убираем из холодильника диетические йогурты, листья салата и низкокалорийный кефир, сейчас на нашем столе должны быть жирные сорта рыбы, наваристые супы на мясном бульоне, орехи, молочные продукты с высокой жирностью и т.п. Не бойтесь поправиться: получение энергии из пищи – уже трудоемкое занятие, особенно в холода.

Заглянем в косметичку

От холодов страдает и внешность. Помочь коже, ногтям и волосам можно при помощи средств на основе масел: они отлично питают, разглаживают и оздоравливают. На волосы не реже двух раз в неделю наносим жирные маски, в ногти каждый вечер перед сном втираем любое косметическое масло, балуем тело массажами с использованием жирного крема с капелькой любимого эфирного масла. Этим мы создадим специальный защитный слой от негативного влияния суровой среды.

Ищем свет

Дефицит солнечного света способен вогнать в печаль даже оптимиста. Что делать? Задействовать любые источники света и тепла, хоть издали напоминающие солнце. Подойдут и баня, и камин... Если такой возможности нет, встречайте и провожайте световой день, пусть шторы в квартире будут всегда открыты.

Боремся с ленью

Без физических нагрузок организму сложно побороть все трудности последнего зимнего месяца. Если привычные упражнения надоели, смените вид нагрузки и попробуйте что-то новенькое. Здесь главное – победить лень-матушку.

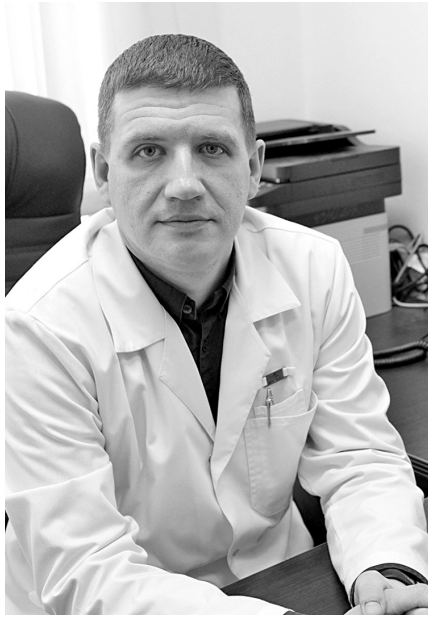
Не меняем времена года

А может, окунуться в море, понежиться на горячем песке – махнуть из зимы в лето, если финансы позволяют? Но как бы привлекательно это ни выглядело, откажитесь от подобной мысли. Природа все продумала за нас, и не стоит менять местами времена года. «Промежуточные» сезоны даны нам для того, чтобы подготовиться к жаре или холодам, а «перепрыгивание» через них грозит серьезными встрясками для иммунитета.

Добавим ярких красок

Купите шапку или шарф сочного цвета, чехол для телефона с забавным рисунком, при взгляде на который вы будете улыбаться. Подарите себе букет цветов – и позитивные эмоции на несколько дней вам обеспечены.

С 30 ЯНВАРЯ ПО 5 ФЕВРАЛЯ –
НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Павел Нестеров: «Не увеличивайте факторы риска»

В Ярославской области в 2022 году выявлено 6812 случаев онкологических заболеваний. Рост выявляемости злокачественных опухолей в Ярославском регионе за 10 лет составил 14%. Согласно многочисленным исследованиям, генетика, экология и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 25% случаев. Все остальное – так называемые контролируемые факторы риска. О том, как их снизить, мы беседуем с главным онкологом региона Павлом Нестеровым (на фото).

■ Анна СВЕТЛОВА

– Павел Владимирович, что относится к главным онкологическим катализаторам?

– Во-первых, это курение. Оно является фактором риска возникновения более 20 видов опухолей и служит причиной 30% смертей от рака в мире. У курильщиков значительно чаще возникают такие агрессивные заболевания, как рак легкого, рак ротоглотки, рак мочевого пузыря, рак пищевода, рак кишечника. Кроме того, эта вредная привычка значительно ухудшает прогноз лечения онкопациентов с любой локализацией болезни.

– Алкоголь тоже способствует развитию онкологии?

– Да, конечно. Употребление алкоголя является не менее опасным. Этанол, который содержится в любом алкоголе, относится к 1-й группе канцерогенов, поэтому спиртные напитки повышают риск развития рака.

– Каких именно видов?

– Спиртсодержащие напитки могут стать спусковым крючком для развития рака глотки, гортани, пищевода, груди, печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника. По данным статистики, почти 6% людей, которые умерли от рака, регулярно употребляли алкоголь. Получается, что из 16 больных раком по меньшей мере один получил свою болезнь из-за употребления спиртных напитков. На данный момент онкологи не выявили точного порога «допустимой» дозы алкоголя, употребление которой гарантированно не приводит к увеличению вероятности заболеть раком. Все это однозначно говорит о том, что отказ от курения и алкоголя – наиважнейший шаг в профилактике онкологических заболеваний.

– А лишний вес может стать причиной рака?

– Да. Третьим по счету, но не по важности контролируемым фактором риска является избыточный вес. Ученые провели исследование, согласно которому у людей с лишним весом чаще всего диагностируют рак прямой кишки, рак желудочно-кишечного тракта, матки, молочной железы, почек, яичников. Специалисты отмечают, что при снижении веса хотя бы на 5 – 10% уменьшается вероятность развития рака на целых 20%!

– Скажите, увеличение физической активности может помочь в профилактике рака? Насколько активным нужно быть, чтобы уберечь себя от онкологии?

– В последние годы ученые из разных стран представили доказательства того, что дефицит физической активности может способствовать развитию онкологических заболеваний. К числу таких онкологических заболеваний относятся опухоли толстого кишечника, легких и матки. Полученный от пассивного образа жизни вред невозможно компенсировать, лишь изредка занимаясь спортом или физическими упражнениями. Речь идет о регулярной физической активности хотя бы полчаса в день. Кроме того, нужно каждые 15 – 20 минут менять положение тела и 2 – 3 минуты делать разминку. В идеале рекомендуют прибавить еще два или три часа интенсивной физической нагрузки еженедельно.

– Гулять на свежем воздухе полезно, но насколько безопасно это делать в жаркую и солнечную погоду? Как защитить кожу от вредного излучения?

– К сожалению, не все излучение, исходящее от солнца, полезно для организма. Ультрафиолет может вызвать злокачественную опухоль кожи – меланому. Сегодня рак кожи является одним из самых распространенных типов рака. Но это не значит, что от солнечных ванн стоит отказаться раз и навсегда. Необходимо соблюдать основные правила безопасного загара и с особым вниманием относиться к родимым и пигментным пятнам. Именно эти участки нашего тела наиболее подвержены негативному влиянию солнечных лучей и могут переродиться в рак. Стоит отказаться от солярия. Согласно данным ВОЗ, каждый год в результате воздействия на организм искусственных УФ-лучей в Австралии, в Европе и США 10 тысяч человек заболевают меланомой и 450 тысяч – другими видами рака кожи. Запомните, безопасных соляриев не бывает.

– Что еще может спровоцировать развитие онкопатологии?

– Большое внимание уделяется вирусам и бактериям, носительство которых может приводить к возникновению злокачественных новообразований. Международное агентство по изучению рака (МАИР) выделило 11 инфекционных агентов. К ним относятся: Helicobacterpylori, вирус гепатита В, вирус гепатита С, ВИЧ типа 1, вирус папилломы человека и некоторые другие. Для профилактики и лечения онкологических заболеваний, связанных с инфекциями, существует вакцинация – против вируса гепатита В и вируса папилломы человека.

– А что вы можете сказать о хронических заболеваниях?

– Они являются еще одним из важных факторов риска развития злокачественных новообразований. Такие болезни, имеющие потенциал переродиться в рак, иногда называют предраковыми. Одними из самых распространенных предраковых заболеваний являются: пищевод Баррета, хронический гастрит, язва желудка, аденоматозный полипоз кишечника, хронический прогрессирующий гепатит В и С. При наличии в организме предракового состояния необходимо очень внимательно следить за собственным здоровьем, обращать внимание даже на незначительные изменения в организме, регулярно проходить обследования у врача. Это позволит вовремя заметить начало заболевания и назначить лечение. ■

«Ваше здоровье на 80% зависит от образа жизни. Это напрямую касается и вероятности возникновения злокачественных новообразований. При наличии в организме предракового состояния необходимо очень внимательно следить за состоянием, обращать внимание даже на незначительные изменения в организме.