**Що таке рак?**



Рак виникає зі зміненої клітини, яка "втратила контроль" і почала надмірно ділитися, формуючи пухлину. Це може ускладнювати роботу прилеглих органів або витісняти здорові клітини мутованими. Ситуація погіршується, коли невеликі грудочки ракових клітин відокремлюються від материнської пухлини і розносяться з кровотоком у інші органи, формуючи метастази. Це призводить до порушення роботи багатьох органів і систем, виснаження організму та можливої смерті хворого.

Мутації можна успадкувати від батьків. Утім, вони переважно виникають спонтанно. До цього може призвести багато факторів: *радіація, забруднення довкілля.* На сьогодні науковці дійшли висновку, що значний вплив на їх виникнення має спосіб життя людини та [виявили](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK223925/) п’ять основних чинників, що підвищують імовірність захворіти:

1. Тютюнопаління
2. Низька фізична активність
3. Ожиріння
4. Неправильний раціон
5. Вживання алкоголю

**Як куріння підвищує ймовірність захворіти на рак**

У сигаретному димі [міститься](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53014/) кілька десятків токсичних і канцерогенних речовин. Вони всі здатні викликати зміни у генах і спровокувати розвиток раку як у самих курців, так і в людей, що їх оточують, тобто пасивних курців. Куріння [підвищує](https://academic.oup.com/jnci/article/96/2/99/2520973?login=true) ризик появи злоякісних пухлин у таких органах, як легені, горло, стравохід, шлунок, підшлункова залоза, нирки, сечовий міхур, шийка матки, груди і мозок.

**Недостатня фізична активність і рак**

Фізична активність [знижує](https://www.scirp.org/%28S%28czeh2tfqyw2orz553k1w0r45%29%29/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1601707) ризик розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, депресії, остеопорозу, діабету і раку. Приблизно чверть усіх випадків раку у світі пов’язана з недостатньою фізичною активністю та зайвою вагою — спорт допомагає знизити ризик появи раку молочної залози, товстої кишки, жовчного міхура та інших видів злоякісних пухлин.

**Як пов’язані зайві кілограми і ризик появи ракової пухлини**

При аномально високому відсотку жирової тканини між її клітинами здатні накопичуватися фактори запалення. Це призводить до появи мутацій у прилеглих клітинах. Люди з надмірною вагою схильні до розвитку раку стравоходу, підшлункової залози, товстої і прямої кишки, молочної залози, нирок, щитовидної залози та жовчного міхура.

**Неправильний раціон**

Науковці з Італії провели масштабне дослідження впливу раціону на ризик появи злоякісних пухлин і [довели](https://europepmc.org/article/med/17172193), що 25% випадків раку можна було уникнути, змінивши харчові звички. Раціон збагачений червоним або обробленим м’ясом (ковбаси, шинка, балик, бекон) підвищує ризик появи раку підшлункової залози, кишківника і шлунку. З іншого боку, споживання великої кількості фруктів та овочів може знизити ризик розвитку онкологічних захворювань. Корисними є продукти, багаті на:

* селен (міститься у крупах, горіхах, яйцях та ін.);
* фолієву кислоту (свинина, м’ясо птиці, листова зелень, яйця та ін.);
* вітамін B12 (риба і морепродукти, м’ясо, яйця, сир та ін.);
* вітамін D (риба, набіл, гриби, яйця, сир та ін.);
* хлорофіл (зелень);
* каротиноїди (кольорові овочі і фрукти).

**Наскільки небезпечно вживати алкоголь**

Дослідження  [демонструють](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1470204506705770) зв’язок між споживанням алкоголю і раком ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу, товстої і прямої кишки та молочної залози.

**На які ще фактори ризику людина може вплинути самостійно**

Ультрафіолет сонячного світла може викликати рак шкіри або меланому. За даними Інституту дослідження раку Великої Британії 9 з 10 випадків меланом [спричинені](https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/how-does-the-sun-and-uv-cause-cancer) ультрафіолетом. Він провокує мутації у клітинах шкіри і, як наслідок, ріст меланом.

У боротьбі з онкологією важливим є профілактичний напрямок, зокрема, підтримка імунітету та здоровий спосіб життя. Тому дбаймо про здоров’я заздалегідь, та турбуймося про себе та близьких.

**Я є і буду… здоровим!**