

ПРОФИЛАКТИКА

## Как победить рак?

**Онкологические заболевания станут основной причиной смерти в XXI веке. К такому мнению пришли эксперты Всемирной организации здравоохранения.**

Одна из главных причин победного шествия онкологии по планете - курение. Оно приводит к развитию рака легких в восьми из десяти случаев и играет немалую роль в поражении других органов.

Помощниками рака являются также злоупотребление алкоголем, неправильное питание и плохая экология.

### О КАЖДОМ ОРГАНЕ ОТДЕЛЬНО...

Организм человека - это сложная система, состоящая из важных разделов, каждый из которых подвергается риску развития онкологических заболеваний под влиянием различных факторов.

**Полость рта и глотка.** Алкоголь, курение и обжигающая еда воздействуют отрицательно. Вещества, содержащиеся в клубнике и малине, - положительно.

**Желудок.** Неблагоприятны сильно переработанные продукты. Защитными свойствами обладает зеленый салат.

**Поджелудочная железа.** Вредно чрезмерное потребление жиров и сахара. Полезны вишня, творог, кефир.

**Легкие.** Сильнейший фактор риска - курение, воздействие на дыхательные пути канцерогенных веществ и радиоактивного излучения. На пользу органам дыхания идут помидоры, морковь, цитрусовые и свежий воздух.

**Кишечник.** Слишком большое количество мяса и белого хлеба вредно. Полезны растительные пищевые волокна и клетчатка, которые содержатся в бобовых, в овсяных хлопьях, в семени льна, в лесных орехах, отрубях, в муке грубого помола, в овощах и фруктах.

**Молочные железы** (как у женщин, так и у мужчин). Алкоголь, лишний вес, бездетность, неправильное питание, гормональные нарушения - факторы риска. Положительное влияние оказывают оливковое масло, соевые продукты, семена льна.

**Мочевой пузырь.** Курение может спровоцировать заболевания. Поддерживают работоспособность мочевого пузыря капуста, овощи и шиповник.

**Органы женской репродуктивной системы.** Лишний вес, противозачаточные таблетки, вирус папилломы человека, передающийся половым путем, приводят к риску заболеваний. Соевые продукты, аминокислоты, капуста - на пользу.

**Предстательная железа.** Вредны животные жиры и большое количество мяса. Полезны соевые продукты.

### ВНИМАНИЕ ПИТАНИЮ

Главный способ профилактики злокачественных новообразований - исключение из рациона сахаросодержащих продуктов. Это лишит опухолевые клетки одного из главных источников питания - глюкозы. Сладости лучше всего заменить сухофруктами.

Полезно также отказаться от консервов и копченостей, колбас, сосисок и субпродуктов.

Фастфуды нужно и вовсе обходить стороной. Аппетитный запах, цвет и вкус зачастую лишь подтверждают наличие в блюдах вредных консервантов.

Следует помнить, что мясо красных сортов содержит большое количество аминокислот животного происхождения, способствующих продуцированию опухолевыми клетками собственного белка. К тому же это источник соединений железа, которые приводят к формированию онкологических новообразований толстой кишки и аденоматозу. Лучше заменить говядину и свинину мясом кролика и птицы.

Заботясь о своем здоровье, откажитесь от жареной пищи, которая содержит канцерогенные вещества. Запекайте в духовке или отваривайте продукты.

Пейте много жидкости - воды без газа и свежевыжатых соков. Организму необходимо до двух литров жидкости в день.

### ОСОБЕННОСТИ ПСИХИКИ

Никто не может ответить на вопрос, почему человек заболел раком - виновата в этом наследственность, плохая экология или были какие-то другие причины. В возникновении опухолевых заболеваний важная роль всегда отводилась психическим факторам. По мнению ученых, тревога защищает человека от рака, а депрессия и чувство безнадеж-

ности способствуют его возникновению. Многие представители психосоматической медицины считают, что к болезни человека подталкивают некоторые особенности характера и внутренние установки. Чаще всего заболеванию раком способствует глубокая обида на кого-то или на что-то, которую человек не может простить, закичивается на ней и смотрит на жизнь сквозь призму этого чувства. Выделены даже основные черты личности, характерные для таких людей. Способ взаимодействия с миром у них достаточно жесткий. Они все раскладывают по полочкам: хорошо-плохо, благородно-подло, справедливо-несправедливо. Во всем преобладают категорические оценки. Полутона практически отсутствуют.

Исследователи считают, что личностные и психические факторы способны оказывать существенное влияние на течение и исцеление от онкологического заболевания.

### ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Человек, заболевший раком, обычно сравнивает себя с другими, более благополучными, как ему кажется, людьми. И задает себе вопрос: «Почему я?» При этом не понимает, что поисками ответа на этот вопрос загоняет себя в эмоциональный тупик.

Нужно наоборот начать жить с осознанием своей болезни, научиться ставить перед собой новые цели, стараться поддерживать в себе интерес к жизни.

Для душевного здоровья очень важно жить настоящим днем, текущим моментом, забыть об ошибках и разочарованиях, не возвращаться к ним в своих мыслях. На будущем тоже не стоит слишком акцентироваться - оно может представляться пугающим. Страх, испуганное отношение к действительности - главные враги человека на пути к выздоровлению. Лучше посмотреть на себя спокойно, без самооценки и самоосуждения, без чувства стыда и вины, начать мыслить в позитивном направлении. Из всех жизненных ситуаций нужно выбирать только те, что конструктивны и жизнеутверждающи.

Отделение медицинской профилактики ГБУЗ «ГКБ №5», г. Оренбург.



Опыт

## Физкульт - Ура!

**Основой основ в воспитании детей является физическое развитие. Спорт делает человека здоровым, укрепляет тело и формирует характер, приносит радость и удовольствие. Для достижения поставленных целей в нашем детском саду созданы все условия.**

В рамках празднования Дня физкультурника мы провели спортивный праздник «Физкульт - Ура!» В мероприятии приняли участие дети всех возрастных групп. Каждый малыш почувствовал себя настоящим спортсменом и получил массу положительных эмоций от грандиозного музыкально-спортивного представления. Красочное оформление и улыбки родителей дополнили яркую картину праздника. А дискотека объединила всех в одну большую, дружную семью.

Правильно говорят, что здоровью нельзя научить, нужно воспитать потребность быть здоровым.

Л. А. ШУШЛЯМИНА, инструктор по физкультуре МБДОУ «Детский сад №1», с. Краснохолм.

Общество с ограниченной ответственностью  
«Наш Капитал»  
ОГРН 1147453000749

**НК наш капитал**

**МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ**

Выдаем целевые займы

- на приобретение недвижимости
- на строительство жилого дома
- без подтверждения дохода
- в день сделки

8-800-1000-669 (звонок с любого телефона бесплатный)

**НЕ СПЕШИТЕ С ВЫБОРОМ! ОБРАТИТЕСЬ К НАМ!**

**СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО**

Пластиковые окна бань ЗАМЕНА КАЧЕСТВО	ОТДЕЛКА балконов «под ключ» ОТДЕЛКА фасадов, ГАРАНТИЯ	НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ Металлические откосы усовершенствованные СКИДКИ
--	---	--

Тел.: 21-63-15, 8-922-889-37-19.



## ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ!

### ЗАЩИТА ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин - ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

80 руб.

### ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ



80 руб.

Сохранить его бывает непросто. В холодную погоду проблемы напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхолегочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

Справки по применению (495) 729-49-55.  
www.inpharma2000.ru

**СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ.**

**РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.**

**Телефон  
рекламной  
службы  
77-68-42**

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ - ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ