

Откажись от рака — брось курить!

Сегодня, 31 мая, Всемирный день отказа от табака

Курение вполне заслуженно считается одной из самых тяжелейших форм наркомании, и особое ее коварство заключается в относительно невинном характере данной привычки.



Главный врач областного онкологического диспансера, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации Виктория Дворниченко рассказывает, что если человек начинает курить в 13—15-возрасте, то уже через 5—10 лет его организм вполне готов к развитию рака. Так что онкологи довольно часто имеют дело с пациентами, которые завязали с пагубной привычкой еще несколько лет назад

Однако оборотной стороной этой «невинности» являются 18 форм рака: курение провоцирует возникновение злокачественных опухолей легкого, желудка, пищевода, гортани, глотки, полости рта, языка, губы, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, рака прямой кишки, печени, шейки матки, а также заболевание миелоидным лейкозом. Об этом накануне Всемирного дня без табака (по инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно отмечается 31 мая) читателям «Пятницы» рассказывает главный онколог Иркутской области, главный врач ГБУЗ «Областной онкологический диспансер», доктор медицинских наук, профессор Виктория Дворниченко.

— Особенно актуальна борьба с табакокурением в нашем регионе, который вместе с Сахалинской и Магаданской областями входит в тройку общероссийских лидеров по заболеваемости раком легкого, — рассказывает Виктория Дворниченко. — А основными «поставщиками» больных врачам-онкологам являются именно табачные изделия: новообразования в легких у курящих возникают примерно в 50 раз чаще, чем у приверженцев здорового образа жизни. Причем если раньше рак легкого носил преимущественно центральный характер (плоскоклеточный рак), то в последние годы он все чаще становится гораздо более страшным и сложным для излечения периферическим (аденокарцинома).

Достаточно всего года-двух регулярного курения — и в бронхах уже происходят неблагоприятные изменения. Начинаются хронические заболевания — а они всегда являются предшественниками злокачественных образований. Но это вовсе не означает, что бросать курение уже не нужно — нужно! Ведь каждый лишний день с сигаретой еще более ухудшает ситуацию. И избавляться от этой привычки необходимо сразу — не стоит верить мифам о постепенном отказе от табака.

— К примеру, у нас в онкодиспансере работает кабинет по отказу от курения — его клиентами являются наши пациенты, — говорит Виктория Дворниченко. — То есть когда курящий человек поступает на лечение, ему тут же прописывают посещение этого кабинета, где с ним работают врачи-терапевты: они убеждают его отказаться от пагубной привычки и рассказывают, как справиться с этой весьма нелегкой задачей. Имеются подобные кабинеты и в обычных поликлиниках, причем я ответственно заявляю, что работают они там отнюдь не для галочки.

Отказ от сигареты — это, безусловно, самая действенная профилактика рака. Однако не стоит забывать и о ранней диагностике, ведь каждый курильщик, даже отказавшийся от своей пагубной привычки, носит в себе зародыш рака. Чем скорее получится обнаружить этот зародыш, тем больше шансов победить онкологическое заболевание — ведь на ранних стадиях рак вполне излечим. И уж тем более необходимо медицинское обследование всем тем, кто замечает за собой один или несколько из следующих тревожных сигналов:

- хронические заболевания легких;
- частые простудные заболевания (например, пневмония несколько раз в году);
- когда-либо перенесенный туберкулез;
- бессимптомное повышение температуры тела;
- ночная потливость;
- плохой аппетит, быстрое похудение;
- постоянное сухое покашливание без видимых причин (особенно у бросивших курить);
- кровохарканье.

ЕГОР АЛЕКСЕЕВ. Фото автора



На земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением, — Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше — в 1977 году, по решению Американского онкологического общества

? Как обследоваться

Пройти расширенное обследование на платной основе можно по субботам в ГБУЗ «Областной онкологический диспансер». Там существуют и комплексные программы диагностики на все виды рака (а не только тех, что возникают в кишечнике): отдельно для мужчин и женщин с возрастной разбивкой — до 40 лет и после этого рубежа. Необходимые исследования можно пройти как индивидуально, так и коллективно (по договору с предприятием). Индивидуальная запись на обследования производится по телефону 8 (395-2) 214-220, по этому же телефону принимаются заявки от предприятий на проведение медицинского осмотра коллектива. Подробности можно узнать на сайте <http://irkood.ru/> в разделе «Пациенту», рубрика «Профилактика».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Диеты: одобрено наукой!

Универсальное лекарство от килограммов не найдено до сих пор, но есть несколько способов, против которых ничего не имеют медики

1. Маложирное питание

Впервые о нем заговорили в 80-е годы прошлого века, а доказали его эффективность уже в 90-е. Тогда же подтвердили, что жир на боках мало чем отличается от жира в пище, а значит, стоит перейти на маложирные продукты, как вес начнет уходить.

Эта диета переносится легче всех остальных. Вы полны сил и энергии, едите что угодно и когда угодно, а вес снижается на 1,5—2 кг в месяц.

То есть на столько, на сколько врачи и рекомендуют. Правда, предполагается, что все, что попадет к вам на стол или в холодильник, будет или маложирным, или обезжиренным. Если мясо, то постные говядина или свинина, индейка или курица без кожи. Если рыба, то треска, минтай и так далее: жирную скумбрию или лосося можно отвесть лишь 1—2 раза в месяц. Если сладости, то мармелад, пастила и зефир. Молоко и кефир — 1-процентные, творог — обезжиренный. В день разрешено не больше 40—50 г жира.

2. Дробное питание (грейзинг)

«Новая диета», которая была названа грейзингом (от английского to graze — «пастись») на самом деле давно известна. Это дробное питание, полезное и при избыточном весе, и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Основное достоинство — грейзинг снижает суточную калорийность питания. Ученые установили, что чем чаще мы едим, тем меньше калорий нужно для насыщения.

В среднем калорийность рациона снижается на 10—15%.

Для поддержания веса и это уже хорошо, но у грейзинга есть еще парочка достоинств. Если нет перекармливания (а при дробном питании его почти не бывает), человек весь день сохраняет хороший тонус и работоспособность, и у него естественно увеличивается и расход энергии. Ну и, наконец, на фоне грейзинга нормализуется сон, что само по себе также ведет к снижению веса.

3. Модель тарелки

Если 50—60% вашего рациона составляют сложные углеводы, 25—35% «хорошие» (моно- и полиненасыщенные) жиры, а 10—20% — белки, можете себя поздравить: ваше питание сбалансированное. Вы не диетолог и посчитать питательные вещества в блюдах не можете? Тогда воспользуйтесь моделью тарелки. Она подскажет, какие продукты и в каком соотношении должны быть на вашем столе, отрегулировать размер порций — и поможет похудеть!

Если в течение года ежедневно обедать и ужинать по «модели тарелки», вполне реально сбросить 20—25 кг.

Итак, берем самую обычную посудину для вторых блюд и мысленно делим ее на четыре части. Половину должны занимать овощи — свежие, отварные или приготовленные в пароварке, на гриле, с небольшим количеством масла или нежирного соуса (соевого, лимонного сока, бальзамического уксуса), или вовсе без заправки.

Четверть — гарнир (отварные крупы, картофель, макароны), опять-таки заправленный нежирным соусом (всего не больше 120—150 г). Еще одну четверть тарелки занимаем белковой едой (маложирным кусочком мяса, рыбы, курицы или индейки без кожи, морепродуктами, бобовыми) — весом до 100 г.

Запивать обед или ужин следует маложирным молоком, кефиром, несладким чаем или водой. Можно дополнительно съесть 1—2 ломтика цельнозернового хлеба, а на десерт полакомиться фруктом или ягодами.

4. Диетические модификаторы

Сытность продукта и его калорийность никак между собой не связаны. Самый простой пример — 200 г сваренного риса и столовая ложка растительного масла: и там, и там 150 ккал, но рис гораздо сытнее. Осознав это, производители принялись создавать продукты «с максимумом сытости при минимуме калорий» — коктейлей, гарниров и супов, способствующих похудению.

Они не расщепляют жир, поступающий с пищей, и не выводят токсины. Просто благодаря высокой концентрации белков, витаминов, минералов и микроэлементов коктейли быстрее насыщают. И если принимать их до еды (ни в коем случае не следует заменять ими основные приемы пищи!), калорийность дневного рациона сама собой уменьшится на 20—30%.

Темп снижения веса при приеме коктейлей — от 2 до 4 кг в месяц.

Впрочем, врачи советуют меньше обращать внимание на скорость похудения и больше — на комфорт и самочувствие. Ведь чем меньше труда мы затратим на снижение веса, тем легче будет удержать полученный результат.

5. Низкокалорийная диета

Опыты на животных показали, что снижение калорийности питания увеличивает продолжительность их жизни на 40%. А может ли низкокалорийная диета сделать долгожителем людей? «Да», — уверенно заявил японец Окинава, основываясь на наблюдениях за своими соотечественниками с острова Рюкью. В их рационе на 20% меньше калорий по сравнению с другими жителями Страны восходящего солнца, а живут они на 7—10 лет дольше!

Калорийность рациона снижается за счет исключения всяких вредностей вроде сдобы и конфет.

Зато всячески приветствуются зелень, овощи, рыба, птица, яичный белок и бобовые. Потребление жиров последователи Окинавы ограничивают до минимума, лишь изредка позволяя себе заправить салат растительным маслом или съесть авокадо.

Для адептов низкокалорийной диеты — образ жизни, и снижение веса не является самоцелью. Индекс массы тела у таких людей ниже нормы — а разве может быть иначе, если изо дня в день потреблять всего 1200—1300 ккал?

По материалам СМИ