Рак — болезнь пенсионеров?

***Несмотря на то, что рак может быть выявлен в любом возрасте, считается, что после выхода на пенсию увеличивается риск обнаружения онкологических заболеваний. Вместе со специалистом-гериатром разбираемся, как года влияют на появление рака, как минимизировать риск появления онкологии и что будет, если начать вести здоровый образ жизни только на пенсии.***

Одно название — рак — охватывает сразу большой спектр заболеваний, которые могут возникнуть в любом органе человека. Главная особенность рака в том, что пораженные им клетки аномально разрастаются за пределы своих границ и способны проникать в окружающие ткани, а также распространяться в другие органы, образуя метастазы. Именно метастазирование часто становится причиной смерти от рака.

С увеличением возраста риск заболевания раком существенно возрастает. Это может быть связано с накоплением факторов риска развития определенных видов рака.

— Во время жизни у человека появляются дефициты основных питательных веществ — не хватает витаминов, микроэлементов, белков. Это приводит к тому, что внутри его организма появляется очень много областей, в которых нормальное деление клеток невозможно. Поэтому появляются опухолевые клетки. Но у нас есть иммунитет, который эти опухолевые клетки убивает. Сегодня люди меньше умирают от инсульта и инфаркта, соответственно, они доживают до вот этих дефицитных состояний, — рассказывает заведующий гериатрическим отделением ЦГКБ №6 Екатеринбурга ***Александр Шустов***.

Сегодня до половины всех видов рака поддаются профилактике, при условии снижения факторов риска и строгого следования медицинским показаниям. Многие онкологические заболевания можно излечить еще на ранних стадиях с большой долей вероятности если их вовремя обнаружить, например во время онкоскрининга при диспансеризации.

Однако возрастные изменения в организме — лишь часть общей картины возникновения рака. Врачи рекомендуют вне зависимости от возраста стараться вести здоровый образ жизни — в первую очередь отказаться от курения, так как рак лёгких это 20% смертей от всей онкологической летальности. В среднем из 100% курильщиков могут заболеть раком лёгкий 30%.

Возраст — лишь один из факторов риска рака. На многие другие можно повлиять изменением образа жизни. Во-первых, надо регулировать питание — сократить потребление сахара, ограничить поступление жиров в организм, есть больше овощей и фруктов. Во-вторых — отказаться от вредных привычек. Например, отказ от курения не только уменьшит риск возникновения рака легкого, но и минимизирует риск появления рака желудка и пищевода. Еще один важный фактор защиты от рака — скорость метаболизма внутри организма. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то скорость обмена веществ в его теле очень слабая — что, в свою очередь, может нарушить деление клеток и привести к раку.

Не лишним будет и обследоваться хотя бы раз в год. Причем не обязательно даже конкретно на онкологию — достаточно проверять основные системы организма, которые отвечают за иммунитет. Во время общего анализа крови следует обращать внимание на гемоглобин, сахар, холестерин. По этим косвенным признакам можно определить, насколько хорошо работает иммунитет. Ведь если иммунитет в порядке, то риск возникновения раковых опухолей снижается.

— При этом, если сейчас мы завалим медицину деньгами, то уменьшить количество заболеваний, которые есть в популяции, врачи смогут лишь на 10%. Все остальное зависит от образа жизни человека. Когда бы человек не начал изменять свой образ жизни, этот приведет к улучшению. Например, он решил ходить по 10 минут в день или отжиматься по 10 раз. Любое ежедневное действие через 100 дней повторений закрепляется, как привычка. Если человек хочет продлить себе жизнь, здоровый образ жизни стоит начать вести в любом возрасте — после этого жизнь, которая ему предполагалась, станет длиннее, — добавляет Александр Шустов.