

*Хыдырова Энеджан*

## **РАК – ЭТО БИЧ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**

*Научный руководитель ст. преп. Сушкевич П. В.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Рак – заболевание, в основе которого лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их безудержным размножением.

На сегодня в странах, которые принято называть цивилизованными, каждый четвертый человек рано или поздно в течение своей жизни заболевает раком той или иной формы. Каждый пятый умирает от рака. Именно поэтому важно знать о том, как не умереть от рака или свести риск такой смерти к мизерной вероятности. А сделать это вполне реально. Так, считается, что при правильном поведении до 80% всех раковых заболеваний могут быть предотвращены. Плюс к тому, при раннем обнаружении, можно добиться полного излечения рака в 90% и более случаев.

Важно отметить, что в нашем организме ежедневно образуются тысячи бракованных клеток, но иммунная система, как правило, уничтожает их. Проблема, однако, в том, что с возрастом переродившихся клеток образуется всё больше, а иммунная система работает всё хуже. Как следствие, риск возникновения рака с возрастом растёт.

Очень важный вопрос - почему перерождаются клетки. Если мы поймём, почему клетки перерождаются, то сможем предпринять целый комплекс мер, чтобы не допустить этого. В большинстве случаев процесс перерождения обусловлен генетически. Тем не менее 90% всех форм рака у человека спровоцированы действием факторов окружающей среды. Подобные факторы называют канцерогенами. Именно канцерогены и помогают «нехорошим» генам активизироваться. Если человеку удастся избежать действия канцерогенов на организм, то риск развития рака сведётся к мизерной величине.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод: нельзя допускать воздействия (особенно длительного) на организм любых вредных факторов. Это, например, неправильное питание, а также ожирение; употребление в пищу подгоревшей, копчёной, слишком острой, горячей солёной и копчёной пищи, а также избыточного употребления животных продуктов; употребление нитритов, нитратов и консервантов; курение и большие дозы алкоголя; облучение радиацией и избыточное облучение солнечными лучами; хронические травмы и воспаления.

Очень важно знать ранние признаки рака. Если проводить профилактику рака грамотно и лечить рак на самых ранних стадиях, то шансы на успешное излечение резко возрастают.