

Профилактика рака у детей: 20 советов родителям



Детская онкозаболеваемость за прошедшие два десятилетия взлетела в 4 раза. Поэтому профилактика рака у детей волнует современных родителей едва ли не в первую очередь.

Какими типами рака болеют дети? Структура детской онкозаболеваемости отличается от взрослой. Частые онкозаболевания в детском возрасте:

- Лейкемия
- Нейробластома
- Опухоли головного и спинного мозга
- Опухоль Вильмса (нефробластома)
- Ходжкинская и неходжкинская лимфома
- Рабдомиосаркома

Ретинобластома

Остеосаркома

- Саркома Юинга

Другие опухоли в педиатрии встречаются реже. В очень редких случаях ребенок может заболеть раком, характерным для взрослых.

Почему дети болеют раком: факторы риска В онкологии «фактор риска» - это все, что увеличивает вероятность заболевания. Каждая опухоль имеет свои факторы риска. У взрослого человека типичные факторы риска — это ожирение, гиподинамия, переедание и нездоровый рацион, курение и алкоголь, воздействие токсичных веществ на рабочем месте. Однако факторы образа жизни, как правило, подтачивают организм десятилетиями, прежде чем ведут к болезни.

Дети с онкопатологиями заболевают слишком рано, чтобы винить образ жизни. Так почему дети болеют раком? Ученые не готовы окончательно ответить на данный вопрос. В последнее время эксперты склоняются к мнению, что детская онкология в значительной мере зависит от врожденных генетических дефектов. Существует мнение, что профилактика рака должна начинаться еще с планирования беременности, а не после рождения малыша. Все генетическая информация наших клеток заключена в ДНК — порядок генов и активность каждого из них подобна слаженному оркестру, который играет мелодию человеческой жизни. Некоторые гены контролируют рост, размножение и смерть клеток. Мутации в этих участках ДНК заставляют некогда здоровую ячейку жизни бесконтрольно делиться и захватывать чужие ткани, жить дольше отведенного срока и отравлять тело своими продуктами. Генетические причины рака двойственны: - мутации в так называемых онкогенах, контролирующих размножение и продолжительность жизни клетки - мутации в генах-супрессорах опухолевого роста, которые отвечают за своевременное подавление рака. Рак у ребенка возникает тогда, когда изменения ДНК «включают» онкогены или «отключают» гены-супрессоры опухолевого роста. Поскольку иммунная система ищет и уничтожает злокачественные клетки, ослабление иммунитета может стать причиной рака.

20 советов по профилактике рака у детей:

На 100% защитить себя или своего ребенка от онкологических заболеваний невозможно. Родителям под силу лишь уменьшить вредные воздействия на маленький организм, чтобы сократить риск мутаций ДНК.

1. Подавайте хороший пример Исследования показывают: если родители ведут здоровый образ жизни и правильно питаются, дети с большой вероятностью следуют их примеру.
2. Никогда не курите Курить нельзя не только в присутствии малышей — токсины табака накапливаются в помещениях и ваших предметах одежды, увеличивая риск онкозаболеваний, хронических проблем с органами дыхания и др. Не говоря о том, что дурной пример заразителен.
3. Кормите грудью дольше Никакая искусственная смесь не подменяет натуральное материнское молоко с его антителами и ценными нутриентами. Западные онкологи считают, что для полноценного формирования иммунной системы ребенка и профилактики рака нужно 9-12 месяцев лактации.
4. Приучайте детей к зелени: Капуста, брокколи, кресс-салат, шпинат, петрушка содержат массу антиоксидантов, флавоноидов и витаминов

Исследования показывают, что подрастающее поколение испытывает дефицит этих нутриентов.

5. Нажимайте на фрукты Недавно проведенное в США исследование показало, что дети, не употреблявшие фрукты вообще, в дальнейшей жизни почти всегда страдают теми или другими онкопатологиями.

6. Давайте омега-3 жирные кислоты Печень трески, красная рыба, жидкий рыбий жир или капсулированные формы омега-3 кислот — залог крепкой иммунной системы ребенка.

7. Ограничьте соль и сахар Ешьте меньше переработанных продуктов и консервов — такая пища обычно содержит избыток сахара и соли. Старайтесь готовить дома из свежих, лучше органических продуктов.

8. Не злоупотребляйте молоком Некоторые ученые, в том числе из всемирно известного Каролинского института, связывают молочные продукты с онкозаболеваниями. Есть мнение, что виной тому насыщенные жиры.

9. Не живите рядом с трассой Проживание вблизи автострад, заводов и бензоколонок тесно ассоциируется с заболеваемостью детской лейкемией (раком крови).

10. Ограничьте цифровые гаджеты Современный малыш рождается со смартфоном в руках. С одной стороны, это неизбежный виток развития цивилизации. С другой же, безопасность электромагнитного излучения окончательно не установлена. Придерживайтесь строгого режима.

11. Осторожно с пестицидами Внутри дома, где играет детвора, нельзя использовать и хранить пестициды, гербициды и прочие токсичные вещества. Многие из них способны вызвать лимфому, лейкемию и опухоли мозга.

12. Гигиена — это хорошо для профилактики инфекций. Но современная теория излишней гигиены гласит, что «стерильное» окружение не дает сформироваться детскому иммунитету. Противоестественная чистоплотность делает детей слабыми и больными. Научный факт: люди, выросшие на фермах в окружении животных и растений, реже страдают астмой, аутоиммунными болезнями и раком.

13. Поменьше антибиотиков Мы привыкли таскать за своими чадами целую аптеку. Так удобней и спокойней родителям. Но неоправданный прием антибиотиков убивает полезные бактерии, подрывает иммунитет и предрасполагает к серьезным заболеваниям в будущем. 14. Выращивайте свои продукты Лучший овощ или фрукт — это выращенный своими руками или 100% органический, купленный у надежных людей. Больше

фитонутриентов, меньше пестицидов. Мы то, что мы едим. 15. Избавьте дом от токсинов Ваше жилище, особенно спальня, кухня и ванная, должны стать экологически чистой зоной. Никаких виниловых шторок, вонючего китайского пластика, никаких «освежителей» воздуха. В настоящее время власти Евросоюза запретили или рассматривают запрет более чем 1000 синтетических веществ, которые раньше были допущены в дома европейцев. Осмотритесь вокруг. 16. Делайте зарядку Физическая активность насыщает организм кислородом, активизирует обменные процессы и укрепляет иммунитет. Сидение за видеоиграми не способствует профилактике онкозаболеваний и здоровью вообще. 17. Долой гамбургеры Ответственные папы и мамы должны забыть слово «фастфуд». Современные рестораны быстрого питания предлагают набор вредных и потенциально опасных пищевых добавок — от запрещенных в Америке транс-жиров до соли и консервантов. 18. Нет экзотическим поездкам! Яркие семейные выходные в Таиланде или Мумбае — это весело, однако чревато неожиданными опасностями. Несмотря на все прививки, экзотические страны могут оставить вам на память какого-нибудь паразита, грибок или онкогенный вирус. 19. Рассказывайте детям «про это» Сексуальное воспитание ребенка — это обязанность родителей. Если молодежь будет понимать все риски и пользоваться средствами защиты, можно избежать, например, рака яичников или шейки матки. 20. Делайте прививки Папилломавирус человека (ВПЧ) и вирус гепатита В играют важную роль в развитии опухолевых заболеваний. Не игнорируйте прививки! Наконец, создайте счастливую и гармоничную атмосферу, где малыш почувствует себя нужным и защищенным. Помните, что депрессия и стресс — злейшие враги физического и душевного здоровья. Таковы базовые принципы профилактики рака у детей. Берегите себя и свою семью!