

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа**

**30 января – 5 февраля Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь
Международного дня борьбы против рака 4 февраля)**

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 онкологические заболевания 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.

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. Не будьте чистюлями

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 Таианде 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!