Съвети за борба с рака

Отказ от права

Тази книга е предназначена само за информационни цели и не трябва да се счита заместител на консултациите с медици специалисти. Всяко диагностициране и лечение на болест трябва да бъдат извършени от лекар специалист. Авторът на тази книга не е медицинско лице и не претендира, че предлага медицински съвети, че определя диагнози, предписва лекарства за специфични заболявания или че замества медицинските консултации.

Въпреки, че всички истории в книгата са достоверни, имената на техните герои са сменени или съкратени, с оглед защита на тяхната самоличност.

Продуктите на Fokus Life достигат до Вас със съдействието на PC Издателство и Бизнес Консултации!

Глава I

Същност на рака

Какво представлява и какво прави

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА – ракът при хората е група от свързани заболявания (над 100) и може да се развие във всяка част на тялото. Той може да порази всеки и във всяка възраст, но идва по-често, когато остареем. Над 7 милиона души по целия свят умират от рак. Статистиката показва, че годишно се диагностицират над 11 милиона случаи. Той се среща в почти три от всеки четири семейства и повече от всяко друго заболяване е причина за смъртта на децата на възраст между 3 и 14 години.

Но диагностицирането на рак не е непременно смъртна присъда. Д-р Винсънт Т. ДеВита, младши, (Vincent T. DeVita, Jr.), бивш директор на Националния институт за онкологични заболявания (НИОЗ – бел.прев.), казва: «Хората са неправомерно песимисти за това, което се случва с тях, когато имат рак. Наистина, половината от раковите заболявания са лечими». Статистиката на НИОЗ показва стабилен напредък против най-страшното от всички заболявания. През 30-те години на миналия век по-малко от 20% от жертвите на рака са оцелявали в продължение на пет години. През 40-те този процент се увеличава до 25%. Днес, над 50% от диагностицираните с раково заболяване пациенти оцеляват, за да достигнат магическото число от пет години. Децата се справят още по-добре. Очаква се оцелелите в продължение на пет години да са най-малко 60%.

КАКВО ПРАВИ – как действа този убиец? Накратко, ракът представлява неконтролирано и безпорядъчно размножаване на ненормални клетки, които формират злокачествен тумор (неоплазма), който обикновено се определя медицински като карцином или сарком, в зависимост от това коя част на тялото е засегната. Главното различие между доброкачествените и злокачествените тумори е, че доброкачествените тумори обикновено са оградени в капсула, съставена от мембрана на съединителната тъкан. Доброкачествените тумори не се разпространяват и дегенеративните клетъчни промени са много по-редки отколкото при злокачествените тумори.

Но раковата клетка действа извън природните закони. Ракът унищожава живота чрез нахлуване в жизнено важен орган, където расте неконтролируемо. Когато се разшири до момента, в който органът не може повече да изпълнява жизнено важните си функции, следва неизбежна смърт. Д-р Ланс Лиота (Lance Liotta), завеждащ Лабораторията по патология към НИОЗ, обяснява: «Раковата инвазия и метастазирането (разпространението) са главната причина за неуспеха на лечението. Именно това е нещото, което убива пациента в повечето случаи».

Човешкото тяло е гигантска съвкупност от клетки. Клетките и техните продукти съставляват всички тъканни и органи на тялото. Всички телесни функции се осъществяват от клетки. Клетките на дадена тъкан са различни от тези на другите

Продуктите на Fokus Life достигат до Вас със съдействието на PC Издателство и Бизнес Консултации!

тъканни, в зависимост от това каква функция изпълняват. Хромозомите, съдържащи се в ядрата на всяка клетка, осъществяват програмирането, което определя как клетката ще функционира в тялото.

Нови клетки се развиват само от предварително съществуващи клетки и възникват чрез процес, наречен митоза или клетъчно делене. По време на митозата, клетъчните хромозоми се разделят и придвижват в противоположни страни на делящата се клетка. След приключване на последната от четирите фази на митозата, всяка от двете дъщерни клетки е точен дубликат на оригиналната клетка и съдържа набор от програмирани хромозоми, които й казват какво да прави и как да функционира.

Една успокояваща мисъл идва от Д-р Къртис Харис (Curtis Harris), завеждащ Лабораторията по канцерогенеза у човека към Националния институт за онкологични заболявания. Д-р Харис изтъква, че нормалната клетка трябва да премине най-малко през четири отделни стъпки, за да стане ракова. Докато четете тези стъпки, описани по-долу, моля, бъдете много наясно, че ние можем да упражняваме значителен контрол върху Стъпка 1.

Стъпка 1 Даден канцерогенен фактор (хранителен, химически замърсител или тютюнев дим, например) включва онкоген, което е първата стъпка в подготовката на превръщането на клетката в ракова.

Стъпка 2 Сега клетката медицински се обозначава като *предракова* и започва да расте по-активно от нормалната клетка, но тя не е още истинска ракова клетка. (Ако предраковите клетки се открият своевременно в неесенциална тъкан, лекарят би могъл да избере ранно отстраняване на засегнатите клетки за да предотврати възникването на стъпки 3 и 4).

Стъпка 3 Ако не е настъпила идентификация на такива клетки и не са взети никакви мерки, може да възникне друга мутация. Когато това се случи, предраковата клетка се развива в истински рак.

Стъпка 4 В този момент клетъчната ДНК става генетично нестабилна и мутацията прогресира бързо, достигайки до развитието на злокачествен тумор. Ако не се забележи бурното размножаване, раковите клетки ще навлязат свободно в съседната тъкан и ще я разрушат. Особено опасно е, че злокачествените клетки могат да бъдат пренесени и да пътуват чрез кръвния поток или лимфната система и да създадат ракова колония в друга част на тялото. Медицинският термин за способността за злокачествено разпространение в друга част на тялото е метастазиране. За да се разпространят, раковите клетки трябва да преминат през тънкослойната мембрана (базална мембрана), която предпазва всички тъканни от инвазия. Щом раковите клетки навлязат в кръвния поток (или в лимфен възел), те се пренасят от кръвта (или лимфата) докато се разположат на ново място. Там отново проникват през защитната мембрана, делят се и размножават, докато формират нов рак.

Продуктите на Fokus Life достигат до Вас със съдействието на PC Издателство и Бизнес Консултации!

Цифрите не лъжат: Това, което искаме да разберете тук е, че зависи от вас да включите съответните превантивни мерки в начина ви на живот. Не трябва да пушите. Можете да контролирате какво ще вечеряте. Таблицата по-долу, изготвена по данни от Националния онкологичен институт, показва много нагледно, че просто чрез елиминирането на тютюна и правилното хранене можем да намалим смъртността от ракови заболявания с 65%. И това са добри шансове да се работи във ваша полза.

ПРИЧИНИ ЗА СМЪРТ ОТ РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Идентифицирани фактори	**Процент на смъртност от ракови заболявания**
Хранителни фактори	35%
Тютюнопушене	30%
Сексуално поведение/Репродуктивни системи	7%
Професионални рискове	4%
Алкохол	3%
Географски фактори	3%
Замърсяване (вода/храна/околна среда)	2%
Промишлени продукти	1%
Лекарства и медицински процедури	1%

Рак на маточната шийка: Една от най-лесните и най-ефективните техники за откриване на рак на маточната шийка при жените е вземането на цитонамазка (PAP-тест). Скоро PAP-тестът ще бъде заменен от ThinPrep Pap test. Този нов метод е преодолял много от ограниченията на PAP-теста чрез представянето на по-точни резултати и намаляване на броя на повторните тестове.

Рак на пикочния мехур: Клетките, които се изхвърлят от пикочния мехур в урината могат да покажат наличието на ранен рак на пикочния мехур.

Рак на гърдата: Мамографията, специална рентгенова техника, може да открива рак на гърдата с размери две десети от инча (0.5 см – бел.прев.), твърде малък, за да бъде усетен. Друга методика, термографията, записва топлинни изображения (термограми – бел.прев.) на гърдата и позволява на лекаря да забележи топлинните характеристики на ранен рак. Важно е тук да се отбележи, че статистиката показва, че регулярните прегледи на гърдата, включително скрининг с мамография, доведоха до намаляване на смъртността от рак на гърдата не само в краткосрочен, но и в дългосрочен план.

Колоректален рак: За съжаление, ранното откриване на колоректален рак с помощта на ректоскопия не е било популярно сред широката общественост и малко лекари използват този метод на изследване на рутинна основа. Ако цените живота и здравето си, трябва да помислите за ректоскопски преглед веднъж годишно след 40 годишна възраст.

Продуктите на Fokus Life достигат до Вас със съдействието на PC Издателство и Бизнес Консултации!

Рак на белия дроб: Техника, подобна на PAP-теста, може да бъде използвана при съмнение за рак на белия дроб дълго преди той да стане достатъчно голям, че да бъде видян рентгенографски. Микроскопско изследване на клетки, взети от повърхността на устната кухина може да помогне при откриването на ранен рак на устата и гърлото.

Рак на устната кухина: Вие може дори да не сте наясно, че вашият зъболекар търси издайническите ранни предупредителни знаци за рак на устната кухина, докато се рови из устата ви с инструментите си. Случаите на рак на устната кухина нарастват. През 2005 са открити близо 274 000 нови случая в световен мащаб. Науката казва, че тютюнът (по-специално цигарите и дъвченето на тютюн), алкохолът, сифилисът и лошата хигиена на устата са главните, допринасящи за това, фактории. В допълнение на това, нови изследвания показват, че вирусът на обикновения херпес и хроничният дефицит на желязо увеличават риска от рак на устната кухина.

СВЪРШЕТЕ ВАШАТА ЧАСТ ОТ РАБОТАТА

Откриването на маса от ракови (предракови) клетки в ранната им фаза ви дава най-добрите шансове за победа. Рак, който не е достигнал до етапа, когато продуцира забележими симптоми, обикновено е малък, локализиран и лесно се отстранява.

Американското Онкологично Общество казва, че всеки от нас трябва да е отблизо запознат с тялото си. Жените се насочват да преглеждат гърдите си ежемесечно и да внимават за бучки, ново уплътняване на тъканта или някакви други изменения. Мъжете се съветват да са наясно с нормалния размер и консистенция на техните тестиси, да ги проверяват ежемесечно за някакви изменения на контура, големината или разлика в степента на твърдост.

Седемте Предупредителни Признака за рак са, вероятно, познати на повечето от нас, но е добре да ги повторим. Внимавайте за следното:

1. Необичайно кървене или течение;
2. Бучка или уплътнение (гърда или другаде);
3. Възпаление, което не се лекува;
4. Промяна в обичайните функции на червата или пикочния мехур;
5. Упорита кашлица или дрезгав/пресипнал глас;
6. Трудно преглъщане или постоянно стомашно разстройство;
7. Промяна на брадавица или бенка.

Въпреки че наличието на някой от тези симптоми не говори непременно, че имате рак, Американското дружество за борба с рака (АДБР – бел.прев.) препоръчва да посетите личния си лекар незабавно, ако някой от тези предупредителни признаци е налице по-дълго от две седмици.

РЕДОВНИ ПРЕГЛЕДИ – редовният и обстоен преглед може да бъде много полезен при откриването дори на рани безсимптомни злокачествени новообразувания. Вашият лекар би трябвало да проведе детайлен визуален преглед и палпация на цялото

Продуктите на Fokus Life достигат до Вас със съдействието на PC Издателство и Бизнес Консултации!