Рак сиренән алдан һаҡланыу өмөтлө

Организмда биологик күҙәнәктәр күп төрлө. Улар төрлө тиҙлектә алмашынып яңырып тора. Күҙәнәктәр үҙ туҡымаһы тирәһендә генә бүленә лә туҡтай, сөнки уның артығы кәрәкмәй. Бүленгән ваҡытта төрлө тиҫкәре тәьҫир һөҙөмтәһендә төҙөк булмаған күҙәнәктәр ҙә килеп сыҡҡылай. Организм уларҙы һиҙеп ҡала һәм юҡ итеп тора. Бөтә ғүмер дауамында шулай. Тән күҙәнәктәре бүленеп-яңарып барыбыҙҙа ла йәшәйеш тәьмин итә.

Тиҫкәре тәьҫирҙәр саманан ашып китһә, өҫтәүенә боҙоҡ күҙәнәктәргә ҡаршылыҡ күрһәтеү һәләте лә ныҡ кәмеһә, төҙөк булмаған күҙәнәктәр тыйылғыһыҙ бүленә башлай. Бының һөҙөмтәһендә шештәр үҫеп сыға. Бер урында ғына әкерен үҫеп ятҡанын *хәүефһеҙ шеш* тип билдәләйҙәр. Тиҙ үҫеп, шеш күҙәнәктәре организмдың төрлө урындарына күсеп тыйылғыһыҙ бүленгәндә, был *яман шеш* була. Яман шештәрҙең бер төрө – рак, ул эпителий туҡымаһы күҙәнәктәренән сыҡҡан шеш. Ә тоташтырғыс туҡыма күҙәнәктәренән сыҡҡан яман шеш саркома була. Унан ары шулай, һәр туҡыманан хасил булған шештең үҙ атамаһы билдәләнгән.

Яман шеш тыйылғыһыҙ үҫкәнлектән, башҡа ағзаларҙың эшсәнлеге ауырлаша. Яман шеш күҙәнәктәре өҫтәүенә токсиндар бүлеп сығара. Шулар арҡаһында кеше үҙен насар хис итә.

Яман шеш ауырыуын дауалауҙа төрлө ысулдар ҡулланыла. Хирургия ысулы ярҙамында шеште киҫеп алалар. Яман шеш күҙәнәктәренең бүленеүен, шештең үҫеүен тыйып торған дарыуҙар бирәләр.

Яман шештең, һәм шул рәттән рактың күп сәбәптәре медицина фәненә мәғлүм. Шул сәбәптәрҙең 80 процентын алдан киҫәтеп була. Тимәк, бөтә һаҡланыу сараларын алдан күргәндә 80 процент осраҡта яман шеш тә, шул рәттән рак та булмаҫ ине.

Рак барлыҡҡа килеүҙең сәбәптәре өлөшләп тә күрһәтелә: 30–35% осраҡта туҡланыу дөрөҫ булмағандан, 30% осраҡта тәмәке тартҡандан, 17% осраҡта ҡайһы бер вируслы ауырыуҙар кисергәнлектән, 4% осраҡта араҡы эскәнлектән, 2% осраҡта тирә-йүн зарарлы матдәләр менән бысратылғандан, 2% кешелә ул нәҫелдән бирелеүсән, 5% осраҡта рак эш-шөғөл менән бәйле.

Күп яман шеш күҙәнәгe бала саҡта уҡ хасил була. Унан сир булараҡ 5-10 йылдан һуң ғына һиҙелеүе мөмкин. Сәләмәт тормош алып барғанда, 5-10 йыл эсендә был ҡурҡыныс күҙәнәк юҡҡа сығыуы ла ихтимал.

Рактан һаҡланыу өсөн, һәр кеше белергә тейеш булған кәңәштәр бар, быны улар:

- Тәмәке тартмаҫҡа. Тартҡан кешеләргә төтөндө башҡаларға еҫкәтмәҫкә. Тартыуҙы тыярға һәм ташларға. Тартыу сире – табакизмдан дауаланырға.
- Ашап, һимермәҫкә.
- Бөтә мөмкинлектәрҙән файҙаланып, актив һәм даими хәрәкәтләнеп йәшәргә.
- Сирләрҙән һаҡланыуҙа ялҡауланмаҫҡа.
- Күп төрлө йәшелсә-емештәрҙе көнөнә биш тапҡыр булһа ла ашап торорға, йышыраҡ та ярай.
- Өлкәндәргә хайуан майҙары сикле күләмдә генә кәрәк. Күләмен табип менән кәңәшләшеп билдәләп була.
- Араҡы һәм башҡа спиртлы шыйыҡсалар эсемлек тә, аҙыҡ та түгел, уларҙы эсеү бөтөнләй кәрәкмәй.
- Өй һәм бина эсенән тыш шарттарҙа булырға тура килгәндә, тура төшкән ҡояш нурҙарынан үҙ-үҙеңде күләгәләп һаҡларға; быны өсөн һаҡланғыс кейем кейергә, киң эшләпә ҡулланырға, ышыҡ урында ял итергә.
- Нурҙар ярҙамында (ультрафиолет, солярий, рентген, радиоактив тәьҫир, радон, иондар хасил ҡылған нурҙар, магнит ҡыры) дауаланырға йә иһә тикшеренергә уйлағанда, һәр саҡ алдан табип менән кәңәшләшеү кәрәк.
- Рак ҡурҡынысын тыуҙырған инфекцияларҙан ваҡытында вакцинация уҙҙырырға.
- Туйғансы йоҡларға. Иртә тораһы булғанда, иртә йоҡларға ятырға.
- Организм үҫеп еткәс кенә өйләнешергә. Бала табарға алдан уйланылғанда ғына, ауырға уҙарға.
- Рак барлыҡҡа килтереү ҡурҡынысын тыуҙырған канцероген-матдәләр күп, улар тураһында мәғлүмәт – үҙе бер китап, бындай матдәле аҙыҡты, алдан белә тороп, ашай күрмәгеҙ! Ашауҙан тыш, көнкүрештә ҡулланылған канцероген матдәләрҙән һаҡланыу ҡағиҙәләрен үтәгеҙ. Канцероген матдәләр тураһында белемде йә уҡып, йә табип менән кәңәшләшеп, алып була.

Автор: Хәйҙәр Марат Мансур улы, табип. 2019 йыл.
Балалар һәм үҫмерҙәр гәзите "Йәншишмә"-лә баҫылды (№ 67-68, 2013 й.)