

Рак поджелудочной железы считается самым непредсказуемым и в то же время опасным онкологическим заболеванием. Заболевание может долгое время никак не проявляться. Но, как в случае с любой болезнью, огромную роль играет профилактика рака поджелудочной железы.

Факторами риска развития опухоли в поджелудочной железе являются:

- злоупотребление алкоголем,
- хронический панкреатит,
- сахарный диабет,
- курение,
- ожирение,
- низкая физическая активность.

Как избежать рака поджелудочной железы?

- Отказ от вредных привычек

Курение вредно не только для легких, но и является непосредственной причиной развития рака поджелудочной железы. Алкоголь также оказывает губительное действие на клетки поджелудочной железы, поэтому злоупотребление спиртными напитками относят к факторам риска развития опухоли.

- Правильное питание

Есть данные о том, что употребление большого количества животных жиров и мяса повышает риск развития рака поджелудочной железы и толстой кишки. Поэтому добавляйте в рацион больше овощей, фруктов и ягод, а также богатые клетчаткой продукты.

- Физическая активность

Легкие физические нагрузки, например, обычная гимнастика и прогулки на свежем воздухе помогают поддерживать хорошее самочувствие, аппетит, настроение и тонус. Достаточно 30 минут умеренной активности, чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем.

- Контроль веса

Избыточная масса тела и ожирение - это вторая по популярности причина развития рака поджелудочной железы. На фоне лишнего веса и неправильного питания может развиваться диабет 2 типа, который, в свою очередь, может стать причиной развития злокачественного новообразования в поджелудочной железе.

При этом внезапная потеря веса также является поводом немедленно обратиться к эндокринологу. Это может быть признаком сахарного диабета 1 типа или рака поджелудочной железы.

- Наблюдение у врача

Если у вас имеется диагноз хронический панкреатит или сахарный диабет, необходимо регулярно наблюдаться у врача и неукоснительно соблюдать все его рекомендации.