

12. Тельцов Л.П. Биология развития и законы индивидуального развития человека и животных / Тельцов Л.П., Степочкин А.А., Музыка И.Г. — Саранск: МГУ, 2010 г.-92с.
13. Краснодембский Е.Г. Общая биология./ Краснодембский Е.Г.- М.: 2008 г. — 224 с.
14. Афанасьев Ю.И. Гистология, эмбриология, цитология / Афанасьев Ю.И., Юрина Н.А., Котовский Е.Ф.- М. ГЭОТАР-МЕДИА,2016 г.-800с.
15. Зиматкин С.М. Гистология, цитология и эмбриология / Заматкин С.М. — Гродно: ГрГМУ, 2015 г. — 408 с.

ЕТИОЛОГІЯ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

*Северин Ю.М., Стриженок В.П., Устенко Р.Л.
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава*

Онкологічні захворювання є поліетіологічними. Щодня тисячі людей в усьому світі дізнаються про небезпечні онкологічні захворювання того чи іншого органу. За статистичними даними, до 2020 року варто очікувати збільшення кількості онкологічних хворих в 2 рази — з 10 млн. до 20 млн. [2].

Вчені різних країн роблять численні спроби розгадати загадку виникнення онкологічних захворювань і завдяки їх роботі прогрес у вивченні цієї проблеми досяг значних висот.

Проте статистика невблаганна: щорічно в Україні люди помирають від раку легень, молочної залози, шлунка, печінки і товстої кишки. Кількість смертей коливається з року в рік, але в цілому тримається на досить пристойному рівні. Адже більшості трагедій можна було б уникнути, банально відмовившись від декількох шкідливих звичок [3].

У нашій країні онкологію прийнято вважати практично вироком. І це не дивно, оскільки більшість ліків онкологічного профілю мають високу вартість, а деякі види раку в Україні лікувати практично не має можливості. Однак є в цьому й вина пацієнтів: люди настільки бояться дізнатися правду, що зазвичай відтягують відвідування лікаря до останнього, хоча найбільш успішне лікування можливе саме на ранніх стадіях захворювання.

Основні причини раку: неправильне харчування, ожиріння, малорухливий спосіб життя, куріння, вживання наркотиків, алкоголю, зовнішні фактори — вплив радіації, промислових викидів, спадковість, віруси, депресія, ослаблення імунітету.

Організм людини, в кінцевому підсумку, формується з того, що він споживає. Як показує статистика, більш ніж у третини випадків причини появи раку пов'язані з неправильним харчуванням. Тому однією з причин виникнення онкологічних захворювань вчені називають дію канцерогенів, які потрапляють в організм людини з їжею.

У багатьох звичних для нас харчових продуктах містяться речовини, які при незбалансованому або надмірному споживанні можуть призвести до захворювання. До них, насамперед, належать прості вуглеводи і транс-жири. Дослідження показують, що дуже багато канцерогенів міститься в пережареній їжі. Тому найкращим способом приготування їжі є варіння або запікання. Транс-жири надзвичайно токсичні, мають власти-

вість накопичуватися в організмі і породжують тяжкі наслідки: стрес, атеросклероз, хвороби серця, рак, гормональне збої (наприклад, ожиріння). Транс-жири знаходяться в таких продуктах як: вершковому маслі, маргарині, кетчупі, рафінованій олії, картопля-фрі, чіпсах, жарених котлетах і пірижках. Від транс-жирів жінки страждають на рак молочної залози. У чіпсах та в хрустких сухариках міститься ще один дуже небезпечний канцероген — акриламід, який у жінок викликає рак шийки матки і рак яєчників. А в кондитерські вироби, жувальні гумки, зубні пасти, йогурти, лікарські препарати, солодкі напої (Coca-Cola, Pepsi) додають замітники цукру (сахарин, цикламат, аспартам, сорбіт, ксиліт). Медичні експерти Університету Вашингтона провели клінічні дослідження серед 78 тис. осіб у віці 50-76 років і зафіксували парадоксальну дію додаткових мультивітамінів, вітаміну С, Е і фолату. Ці добавки виявилися абсолютно неефективними в боротьбі з пухлинами легенів. Більш того, після аналізу був зроблений висновок про те, що додаткове вживання вітаміну Е призводило до значного збільшення ризику виникнення раку легенів. У ході дослідження було доведено, що при збільшенні прийому вітаміну Е щодня на 100 мг ризик захворювання раком легенів зростав на 7%. У тих пацієнтів, хто брав по 400 мг кожен день, за 10 років ризик захворювання раком легенів збільшився на 28% [4].

До активних канцерогенів також відносяться метали (миш'як, азбест, нікель, кобальт, хром, свинець, цинк). Ще один доведений харчовий канцероген — бензапірен, який міститься в продуктах, які зазнали копчення. Найбільш небезпечним продуктом, що підвищує ризик виникнення раку товстої кишки і шлунка, є червоне перероблене м'ясо, наприклад, бекон, шинка і саямі. Для збільшення терміну зберігання м'яса і зміни його смакових якостей в нього додають нітрати і нітрити, які є канцерогенами. У Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ) вважають, що навіть 50 г переробленого м'яса на день збільшують ризик розвитку раку товстої кишки на 18%. Тому подібні продукти рекомендується виключити з раціону або звести їх споживання до мінімуму.

Слід зазначити, що далеко не всі речовини, які прийнято вважати небезпечними в плані канцерогенності, насправді є такими. Наприклад, не існує науково підтверджених даних щодо канцерогенних властивостей генетично модифікованих продуктів. Те ж саме можна сказати і про глутамат натрію, який широко застосовується в східній кухні. Проте, глутамат натрію як надзвичайно сильна приправа нерідко використовується для приховування від споживача багатьох дійсно шкідливих для здоров'я речовин, в тому числі, і канцерогенів.

Далеко не завжди причини розвитку раку пов'язані з неправильним способом життя. До другої причини вчені відносять спадкову або вроджену схильність, а також різні мутації. Як би цього не хотілося, але у кожної людини, яка не входить в групу ризику розвитку раку, ймовірність того, що у неї виникне та чи інша пухлина складає 20%. А у тих, хто входить в групу ризику, ця ймовірність може бути істотно вище. Тим не менш, не варто перебільшувати вплив генетичної схильності, адже, як показують статистичні дані, вона відповідальна за виникнення лише 10% захворювань [2].

За всю наявну історію онкології було виявлено чимало випадків, коли причиною захворювання були звичайні віруси. Так, було встановлено, що інфікованість вірусом папіломи може стати причиною раку шийки матки; люди, заражені Т-лімфотропним вірусом, можуть бути схильні до

захворювання рідкісною і агресивною формою лейкозу; розвиток первинного (розвивається в клітинах печінки) раку печінки може бути пов'язаний з інфікуванням хронічним гепатитом різних форм (В, С). Деякі віруси можуть стати причиною раку шлунка. В цілому віруси відповідають приблизно за кожен десятий випадок виникнення раку.

За даними Центру дослідження раку, найпоширенішою причиною виникнення захворювання є тютюновий дим. Понад 17,7% випадків захворювання у чоловіків і 12,4% у жінок викликано саме цим фактором [1].

Не забуваємо, що після аварії на Чорнобильській атомній електростанції у багатьох людей виникають захворювання щитоподібної залози.

Потребують динамічного спостереження дивні родимі плями, які постійно травмуються, змінюють колір або збільшуються, папіломи. Якщо помітили в себе таке, то автоматично потрапили в зону ризику. Обов'язково відвідайте профільного лікаря, ходіть до гінеколога, раз на рік робіть флюорографію.

Злоякісні новоутворення з'являються у всіх системах організму людини: в крові, шкірі і внутрішніх органах. Самостійно виявити хворобу на ранній стадії складно, оскільки протікає рак спочатку безсимптомно. Тому потрібно регулярно проходити хоча б загальний огляд. Щорічний медичний огляд є необхідним для жінок (мамографія) та чоловіків (простат-специфічний антиген), яким за 40 років.

Отже, вберегти себе від раку цілком можливо. Однак для цього варто вести правильний спосіб життя і піклуватися про себе.

Література

1. Мир24 [Electronic resource] // Названы основные причины рака. — Access mode: <https://mir24.tv/news/16297456/nazvany-osnovnye-prichiny-raka>
2. Вести. Медицина [Electronic resource] // Онкология: причины возникновения рака. — Access mode: <https://med.vesti.ru/articles/zabolevaniya/prichini-raka/>
3. Sunny7 [Electronic resource] // Причины возникновения рака — как обезопасить себя. — Access mode: <https://sunny7.ua/zabolevaniya/prichiny-vozniknoveniya-raka-kak-obezopasit-sebya>
4. Ефремов О.В. Осторожно! Вредные продукты / Ефремов О.В. — изд. Невский проспект, 2003г. — 160с.

ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЛЮДИНИ БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ ДОБАВОК

*Федевич Ю.М., Фартушок Т.В., Ковалишин О.А., Фартушок Н.В.
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького*

Організм людини здатний повноцінно функціонувати лише у симбіозі із природою, споживаючи з їжею повний спектр натуральних продуктів, що включають у себе необхідну кількість білків, жирів, вуглеводів, мікроелементів, вітамінів. Поживність добового раціону наших предків була вищою, але й витрачали вони енергію в значно більшому обсязі завдяки фізичній праці. Наш спосіб життя й харчування такий, що фізична активність стала набагато меншою, а обсяг ї, особливо, поживність їжі значно зменшилися. При цьому ми недоодержуємо з їжею багатьох необхідних речовин. Коли вперше вчені звернули на це увагу — з'явилися вітаміни. Згодом