

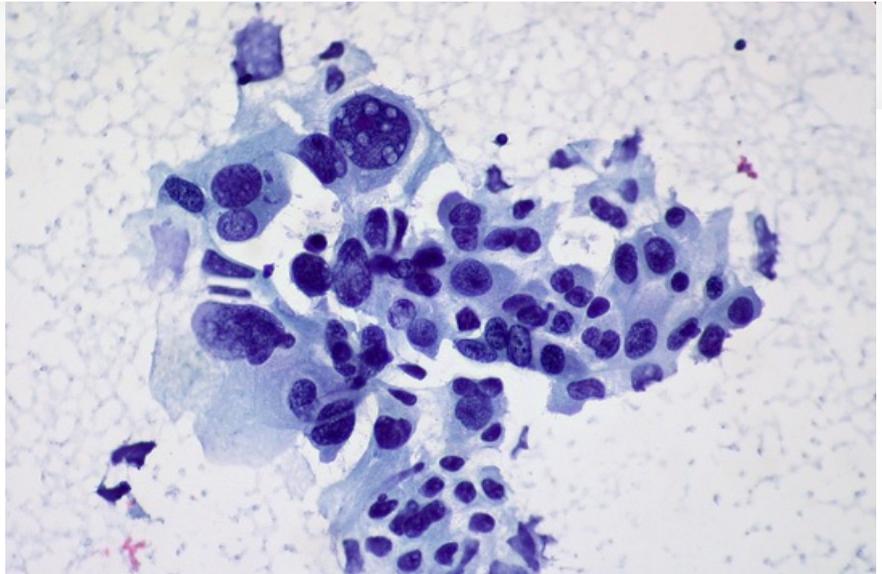
# 5 распространенных мифов о раке, которым пора перестать верить

Развенчиваем часто встречающиеся заблуждения о причинах возникновения раковых заболеваний.

Фото: Ed Uthman/Flickr.com

## Миф 1: сотовые телефоны и сахарозаменители вызывают рак

Несмотря на распространенное мнение, «на сегодня нет никаких свидетельств, что телефоны и сахарозаменители связаны с онкологическими заболеваниями человека», — говорит онколог Джек Жакоб. Так откуда же этот миф вообще взялся? Исследования, проводившиеся на животных в 70-х



годах, связали сахарозаменители с раком — но человек тут ни при чем. И хотя были ученые, доказывавшие связь между раком мозга и использованием сотового телефона, были и исследования, эту связь опровергавшие. Управление контроля над продуктами и лекарствами США и Всемирная организация здравоохранения считают, что данных о вреде нет. Так что сосредоточьтесь на том, что уже доказано: бросьте курить, употребляйте меньше алкоголя, ешьте больше овощей и держите в узде свой вес.

## Миф 2: люди с темной кожей не болеют раком кожи

Белая кожа действительно повышает шансы получить меланому и другие виды рака кожи. Но никакой оттенок не дает иммунитета. Пациенты с темной кожей и их врачи могут пропустить ранние признаки рака кожи, которые проявляются под ногтями, на руках, на подошвах, на слизистой рта, на веках и в области гениталий. А значит, их чаще диагностируют на поздних стадиях, когда лечение затруднено.

## Миф 3: жирок вреден для сердца, а к раку не имеет отношения

По данным Американского онкологического общества, лишний вес играет роль в каждой пятой смерти от рака. Он повышает риск колоректального рака, рака почек, поджелудочной железы, желчного пузыря, щитовидной железы и простаты. А также может усугубить ваш прогноз в случае болезни. Выделяемые жировыми клетками вещества (эстроген, адипокин и инсулиноподобный фактор роста) только осложняют дело.

## Миф 4: рак не передается от человека к человеку

Да, сам рак подцепить невозможно. Но некоторые вирусы, связанные с ним, вполне передаются. К примеру, за последние 10 лет вирус папилломы человека (HPV) сильно изменил ситуацию с раком рта и горла. Раньше от них в основном страдали курильщики и алкоголики, но сегодня до 70% случаев связаны с HPV. Вирус передается во время орального секса и может привести к раку через много лет, в возрасте после 40 или 50.

## Миф 5: активатор загара защищает от рака кожи

Пора уже запретить фразу «здоровый загар». Кожа, потемневшая от воздействия ультрафиолетовых лучей, от Солнца или в солярии, уже пострадала, а значит, риск рака повысился. Не говоря уже о риске появления

морщин, побледнения кожи, коричневых пятен и других признаков старения. Кроме того, активатор загара дает лишь минимальную защиту от солнца — примерно SPF 3. А если сгореть всего один раз, это уже повышает шансы заполучить смертельную меланому. Крем от загара жизненно необходим, но его одного недостаточно. Постарайтесь проводить меньше времени на солнце в период с 11 до 14 часов, когда поток ультрафиолета наиболее силен.

Автор: Алиса Канарис © National Geographic ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 6080 15.06.2015, 17:17 📄 1231

URL: <https://babr24.com/?ADE=136537> Bytes: 3122 / 2954 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[\[email protected\]](#)



Автор текста: **Алиса Канарис**,  
обозреватель.

На сайте опубликовано **420**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [email protected]

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: [email protected]

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: [email protected]

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [email protected]

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)