

Онкология у подростков – не приговор

Саулин Виктор Максимович, ученик 9-2 класса

Наставник: Сизова Алена Михайловна, учитель химии

Академический лицей №95, г. Челябинск

В статье автор предлагает профилактические меры для подростков, позволяющие повысить иммунитет, для дальнейшей борьбы организма с онкозаболеваниями.

Ключевые слова: онкология, иммунитет, здоровье.

Здравствуй уважаемый читатель! Меня зовут Виктор, мне пятнадцать лет. И уже в таком молодом возрасте я столкнулся с очень серьезным заболеванием. О чем хочу поделиться с Вами в данной статье, и предложить пути, которые уменьшат риск заболевания – профилактику.

В сентябре этого года мне поставили диагноз – ОНКОЛОГИЯ (Лимфома Ходжкина, 4 степень). Конечно для меня и моей семьи это было полным шоком. После того, как я смирился с заболеванием и принял ситуацию, я начал очень много читать и изучать причины заболевания, методики лечения, реабилитацию. Изучив и проанализировав большой объем информации – я понял: «ОНКОЛОГИЯ – не приговор»! Сейчас в современном мире существуют протоколы, которые показывают своей практикой лечения, что излечиться от онкологии можно. И статистика это доказывает. Главное не сдаваться духом и морально себя настроить.

Я продолжаю дистанционно учиться в лицее. В этом году, при выборе темы проекта, я остановился на вопросе подростковой онкологии. В проекте я подробно разобрал структуру онкозаболеваний у подростков. Также предложил на мой взгляд самые эффективные профилактические меры, позволяющие повысить иммунитет для дальнейшей борьбы организма с недугом, о чем ниже Вам расскажу.

Защита от солнечных лучей. Следует избегать прямых солнечных лучей, находиться в тени, использовать солнцезащитные кремы и соответствующую одежду.

Правильное питание. В рационе подростка должно быть много овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна, бобовых. Следует ограничить употребление жиров, особенно животного происхождения.

Физическая активность. Интенсивные физические нагрузки в течение часа минимум 5 дней в неделю помогут снизить риск развития онкологических заболеваний.

Регулярные медицинские осмотры и диспансеризация. Это важный шаг в профилактике, своевременной диагностике и раннем начале лечения злокачественных опухолей.

Вакцинация. Например, у подростков всё шире применяется вакцинирование против вируса папилломы человека, что позволяет снизить риск возникновения некоторых видов злокачественных опухолей в последующие годы жизни.

Подводя итог, хочу сказать, что профилактика всегда проще, чем лечение. Я это испытал уже на себе. Укрепляя свой иммунитет, следуя вышеизложенным мерам, вы как минимум продлеваете себе жизнь!