

Онкологический диагноз принято воспринимать как событие неожиданное. При этом имеющийся у человека дефицит микроэлементов выглядит фоном — неприятным, но не критичным. Однако медицинская практика показывает, что именно он нередко становится решающим фактором риска при возникновении злокачественных новообразований. В преддверии Всемирного дня борьбы против рака, который отмечается 4 февраля, заведующая отделением гематологии и лекарственной терапии Городской больницы №4 Нижнего Тагила **Дарья Бушковская** напомнила, как снизить вероятность развития онкопатологии, взглянув на кажущиеся простыми вещи под другим углом.



*« Опасность представляют дефицитные состояния. Почти всегда речь идёт о накопленной нехватке ресурсов », — говорит доктор.*

Каждый день в организме образуются атипичные клетки, и этот процесс — часть нормального обновления тканей. В обычных условиях иммунная система распознает их и устраняет. Однако при длительном дефиците микроэлементов иммунный контроль начинает ослабевать. Ошибки не приводят к болезни сразу, но постепенно формируют почву для сбоев.

Один из самых распространённых примеров — дефицит железа. Его редко воспринимают как угрозу, чаще низким гемоглобином объясняют усталость, снижение концентрации и выносливости.

Автор: Исполнитель  
04.02.2026 09:26 -

---

*«Даже при нормальном уровне гемоглобина запасы железа в органах могут быть истощены, установить данный факт можно с помощью специального анализа крови. Для тканей это означает хроническое кислородное голодание. Наиболее опасными оказываются дефициты, которые длятся годами, становятся привычными. Нелеченая железодефицитная анемия способна повышать риск онкогематологических заболеваний, включая лейкоз »*, — поясняет Дарья Бушковская.

Обеспеченность микроэлементами зависит не только от рациона, но и от внешних факторов: экологии, способов обработки пищи. Жарка и консервирование уменьшают содержание полезных веществ. Свой вклад вносят и образ жизни, и характер нагрузок — от гиподинамии как одной крайности до тяжёлого физического труда или излишне интенсивных тренировок в качестве другой крайности.

Есть ещё один дефицит, который не отражается в лабораторных показателях, — недостаток внимания к собственному состоянию. Привычка списывать усталость на возраст, стресс или сезон и откладывать обследования формирует ту самую «слепую зону» риска.

*«Коррекция дефицитов — это не про бесконтрольный приём добавок. Для усвоения микроэлементов необходим белок: мясо, рыба, яйца, молочные продукты. Рацион желателен разнообразный, а назначения должны опираться на лабораторно подтверждённые данные »*, — подчёркивает Дарья Александровна.

Иммунная система при дефицитах не «выключается», а меняет стратегию работы. Так, при недостатке витамина D усиливается фоновое воспаление, снижается точность иммунных реакций, ухудшается контроль роста клеток.

*«Обычный биохимический анализ крови позволяет оценить текущее элементное состояние организма. Вспомните, когда вы его сдавали в последний раз? Важно понимать: дефицит — не диагноз, однако он формирует среду, в которой риск становится выше »*, — заключает Дарья Бушковская.

Добавим, что у онкологических заболеваний множество причин, например, генетическая предрасположенность и случайные мутации клеток, на которые повлиять невозможно.

Автор: Исполнитель  
04.02.2026 09:26 -

---

Но встречать их на фоне хронических дефицитов — это риск, которым человек в значительной степени способен управлять. Современная диагностика и лечение раковых опухолей доступны свердловчанам бесплатно в учреждениях здравоохранения благодаря успешной реализации региональным Минздравом национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», нужно лишь быть внимательными к своему самочувствию, регулярно проходить диспансеризацию и своевременно обращаться к медикам для контроля базовых параметров работы организма.