

## **Cum să utilizați tehnologiile de diagnosticare în mod înțelept și benefic pentru sănătatea dumneavoastră**

În acest articol de sinteză ne-am focalizat pe potențialele riscuri asupra sănătății care rezultă din creșterea expunerii la radiații, ca rezultat al utilizării fără discernământ a metodelor de diagnosticare precum raxele X, scanările CT, mamografiile etc. În special copiii, adulții tineri și femeile au riscul cel mai crescut de a dezvolta cancer indus de radiații pe perioada vieții lor.

Utilizarea scanărilor CT în SUA a crescut la valori exponențiale în ultimele trei decenii. Deși radiațiile sunt nocive pentru întregul organism, sânii, tiroida, măduva osoasă, organele digestive și de reproducere sunt mult mai sensibile la radiații datorită activității de creștere celulară continuă. Repetarea radiografiilor, a scanărilor CT sau a mamografiilor nu adaugă neapărat valoare asistenței medicale a unui pacient, ci în schimb îi pot chiar netezi calea spre cancer, boli cardiovasculare și mutații genetice pentru urmașii săi. Expunerea la radiații în timpul unei mamografii poate fi uneori echivalentă cu cea a 75 radiografii ale pieptului. Mai mult, conform unui studiu recent asupra 90.000 de femei, 22% dintre cancerelor mamare din grupul supus mamografiilor a fost diagnosticat inutil și supra-tratat, deși altfel nu s-ar fi dovedit periculos în viața femeilor respective.

Un studiu comparativ asupra detectării cancerului mamar între SUA și Marea Britanie a descoperit că, deși rata detectării cancerului a fost similară în ambele țări, rezultatele fals pozitive ale mamografiilor și tratamentele care au urmat acestora au fost de două ori mai mari în SUA. Luând în considerare raportul risc-beneficiu, recomandarea de efectuare a mamografiilor anuale pentru femeile peste 40 de ani trebuie evaluată individual. Acest lucru ar scuti femeile de mult stres psihic și poveri economice. Deși mamografiile s-au dovedit utile în detectarea cancerului mamar, este foarte important ca rezultatele să fie evaluate de un medic cu experiență.

Întrucât este imposibil să se evite expunerea generală la radiații, această revizuire propune și modalități de protecție a organismului, prin utilizarea regulată a microelementelor nutritive precum:

- Vitaminele C și E în sinergie cu vitamina A și N-acetil-cisteină previn degradarea cromozomială și induc moartea celulelor deteriorate. De aceea, ele pot fi utile chiar și luate imediat după expunerea la radiații excesive.
- Extractul de ceai verde protejează celulele cu diviziune rapidă ale tractului digestiv și ale măduvei osoase.
- Quercetina și curcuminul (ingrediente active din turmeric) protejează ADN-ul mitocondrial și celulele normale împotriva deteriorărilor cauzate de radiații.

Nu există linii directoare clare cu privire la frecvența sau necesitatea scanărilor CT și a mamografiilor frecvente în scopul detectării cancerului sau al altor boli. O discuție deschisă cu medicul este soluția, în sensul reducerii la minimum a riscurilor acestor teste diagnostice asupra sănătății. În plus, administrarea de microelemente nutritive în cantități optime va oferi o protecție suplimentară.