# Профилактика онкологических заболеваний

***Причиной 90% онкологических заболеваний являются:***

- ❖ Канцерогенные факторы окружающей среды: инфекционные агенты, профессиональные канцерогены, ионизирующее, ультрафиолетовое и электромагнитное излучение, загрязнение воздуха и воды.
- ❖ Особенности образа жизни: неправильное питание, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, репродуктивные факторы.

***Что делать, чтобы прожить без онкологических заболеваний?***

- В первую очередь избавиться от вредных привычек, таких как курение, чрезмерное употребление алкоголя, переедание, гиподинамия.
- Жить здоровой и полноценной жизнью. Знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.
- Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Регулярно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.
- Строго выполнять все рекомендации врачей по обследованию и лечению заболеваний, в первую очередь тех, которые могут быть предопухолевыми.
- Не забивать себе голову излишним беспокойством по поводу возможного заболевания раком.

Профилактика онкозаболеваний проста, безопасна и эффективна. Это комплекс мероприятий, направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний, в основе которого – здоровый образ жизни.

***Поддерживайте нормальную массу тела.*** Избыток жира приводит к изменению гормонального фона в организме и повышению риска гормонозависимых опухолей: рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

Основные принципы противораковой диеты:

1. Уменьшение потребления жира.
2. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.
3. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
4. Употребление продуктов, содержащих в большом количестве антиоксиданты (витамины С и Е, бета-каротин, селен и ликопин), которые оказывают защитное влияние на все клетки и ткани организма.
5. Ограничение потребления алкоголя. Допустимо потребление 200-300 мл слабоалкогольных напитков не чаще 2-3 раз в месяц.
6. Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи (колбасных изделий).
7. Уменьшение потребления красного мяса (говядина, свинина, баранина). Предпочтительнее курица, индейка, кролик. Включите в свой рацион рыбу.
8. Воздержание от употребления высококалорийных продуктов, напитков, содержащих сахар, «быстрой еды» («фаст-фуд»).

***Не курите и не позволяйте курить в Вашем присутствии, особенно в присутствии детей!*** При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Из 10 человек, страдающих раком легких, девять – курильщики.

***Сделайте нормой ежедневную активную физическую нагрузку*** (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут.

***Научитесь справляться со стрессами, депрессией.*** Необходимо настраивать себя на позитивное восприятие мира.

***Сделайте по назначению врача некоторые виды вакцинации***, например, прививка от вируса папилломы человека, вирусного гепатита В, защищающие организм от потенциально канцерогенных инфекций.

***Осторожно обращайтесь с излучением!*** Большая роль в развитии рака принадлежит ультрафиолетовому облучению, а также неионизирующим электромагнитным излучениям радио- и микроволнового диапазона, которые нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний.

Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, приём солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

**Риск** возникновения злокачественных новообразований кожи можно снизить, если выполнять простейшие профилактические приемы:

1. Защищать открытые участки кожи, подвергающиеся воздействию солнечной радиации, особенно пожилым людям и людям со светлой кожей.
2. Пользоваться солнцезащитными кремами.
3. Пользоваться питательными кремами людям с дистрофическими изменениями кожи (например, со старческим кератозом).
4. Не допускать наличия на коже хронических язв, свищей, опрелостей.
5. Предохранять шрамы, рубцы, родинки и родимые пятна от частых механических травм.
6. Удалять родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже только в специализированных лечебных учреждениях.

### *Остановить рак на ранних стадиях!*

Посещение медицинского учреждения 1 раз в год или 1 раз в 3 года позволяет выявить факторы риска развития заболеваний, провести медицинскую коррекцию образа жизни, дают возможность обнаружить предопухолевые состояния или ранние стадии онкологических заболеваний.

### *Симптомы, с которыми нужно незамедлительно обращаться к врачу:*

- Резкая потеря веса (похудение более чем на пять килограмм за короткое время).
- Высокая температура тела или длительное лихорадочное состояние.
- Слабость и утомляемость, потеря интереса к жизни, депрессивное состояние.
– Частые инфекционные заболевания.
- Изменение цвета и качества кожного покрова
- Расстройства стула, нарушение работы мочевого пузыря.
- Кровотечения или необычные выделения.
- Расстройства процесса пищеварения и трудности с глотанием
- Долго не проходящие раны и язвы.
- Небольшие уплотнения в различных частях тела, которые прощупываются сквозь кожу.
- Появление новых родинок или бородавок, изменения их цвета и формы.
- Охриплость голоса, сильный длительный кашель.
- Изменения кожи (гиперпигментация, желтуха, очаговое покраснение, крапивница).

**Помните!**

**Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, - это излечимое заболевание.**

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» www.yarocmp.ru