

**Управление здравоохранения администрации г.Новокузнецка
МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»**



ПРОФИЛАТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Новокузнецк - 2016

Онкологические заболевания — это та область медицины, в которой до сих пор полно белых пятен. Ученые не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, и что его запускает.

Винят в развитии злокачественных процессов, в основном, попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность и даже образ жизни. Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

Бросайте курить!

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90%. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

главный специалист-уролог Минздрава России Д. Пушкарь утверждает: «Курение – доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, оно влияет на слизистую мочевых путей».

На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин – он увеличивает вероятность развития рака груди.

Сигареты без табака и никотина тоже дают канцерогенный эффект. Воздействие их дыма приводит к двойным разрывам цепочки ДНК – как при курении табака.

Откажитесь от алкоголя!

Снижение крепости алкоголя уже уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов ЖКТ как минимум в 2 раза. Если не пить спиртное и в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз – а ведь они способны переродиться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25%.

Отказавшиеся от алкоголя мужчины снижают риск развития рака простаты в 2 раза.

Откажитесь от сладкого и копченого!

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо, а также отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск развития рака кишечника и поджелудочной железы на 90%.

Поддерживайте нормальный вес!

Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза.

Среди мужчин, которые следят за своим весом, рак печени встречается в 6 раз реже, а рак желудка, прямой кишки и поджелудочной железы в 2 раза.

Ешьте овощи и фрукты!

В них содержатся натуральная защита от рака – биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Правильно загорайте!

Не выходите на пляж после 11–00 и до 16-00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи (меланомы) у светлокотких людей в 20 раз выше, чем у тех, кого защищает темный пигмент.

Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75% чаще.

Регулярно посещайте врача!

Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкозаболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50%.

Необходимо регулярно проходить так называемое скрининговое обследование – быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли – самого распространенного вида рака у мужчин.

Полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу – и Вы максимально снизите риск онкологических заболеваний.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака. Специалисты этого центра (психологи и врачи) помогают подготовиться ко дню отказа от курения, найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

По материалам сайта: <http://www.takzdorovo.ru>

**МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»
т. 45-13-44**