**Неделя профилактики онкологических заболеваний**

**(в честь Всемирного дня борьбы против рака-4 февраля)**

Онкологические заболевания — это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.
Рак — общий термин для онкологических заболеваний. Характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

**Как сократить риск развития рака?**

1. Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию онкозаболевания лишь в 30% случаев. Как сократить риск развития рака на 70%?
2. Откажитесь от курения любой никотинсодержащей продукции (электронных сигарет, вейпов, кальянов).
3. Полностью откажитесь от алкоголя.
4. Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.
5. Поддерживайте нормальный вес тела
6. Пейте достаточное количество воды (не менее 2 литров).
7. Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.
8. Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и откажитесь от солярия. Используйте солнцезащитное средство с SPF не ниже 30.
9. Держите хронические заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

**Как диспансеризация помогает выявить онкологию на ранней стадии?**
В рамках диспансеризации проводится 4 вида обследований, которые помогают обнаружить самые распространенные виды онкозаболеваний:
— маммография, для женщин (позволяет выявить рак груди);
— анализ кала на скрытую кровь, для мужчин и женщин (этот анализ позволяет как можно раньше обнаружить рак кишечника);
— ПАП-тест, исследование мазка с шейки матки, для женщин (для ранней диагностики рака шейки матки);
— определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови, для мужчин (помогает в борьбе против рака предстательной железы).
Разделите свой возраст на 3. Если получается цифра без остатка, то в этом году подошла ваша очередь на диспансеризацию. Обследования проводятся в поликлинике, к которой вы прикреплены по полису ОМС.

**Рак –** страшная болезнь, часто приводящая к инвалидности и смерти.   Но современная медицина  знает, как ее можно предупредить, а если беда случилась – как обнаружить рак на ранних стадиях. Это позволяет провести эффективное лечение и продлить жизнь, причем активную.

Рак – условное наименование, объединяющее свыше сотни различных заболеваний, которые могут поражать любую часть тела. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в ближайшие части тела и распространяться в другие органы, нарушая их работу. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

По данным статистики, у мужчин чаще встречается рак простаты, бронхо-легочной системы, рак печени; у женщин  — опухоли шейки матки и рак молочной железы. Дети в большинстве случаев страдают от злокачественных болезней системы крови. В раннем возрасте не редки случаи формирования сарком – опухоли мягких или костных тканей.

**Основные факторы  риска развития рака:**

**—**генетическая предрасположенность;

  — употребление табака, в том числе курение сигарет;

  — избыточная масса тела или ожирение;

  — нездоровое питание с низким употреблением фруктов и овощей;

  — отсутствие физической активности;

  — употребление алкоголя;

  — заражение канцерогенными инфекциями (вирус папилломы человека, вирус гепатита В, вирус гепатита С);

  — ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;

  — загрязнение воздуха в городах;

  — задымленность помещений в результате использования твердых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% случаев смерти от рака.

**Как защитить себя от рака?**

Главной защитой от рака является иммунная система человека. Чем выше иммунитет, тем возможность появления злокачественных клеток меньше.  Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни.

**Питание:**

Первое место среди факторов, провоцирующих развитие рака, занимает несбалансированное питание. Установлена связь между ожирением и формированием злокачественных новообразований в органах желудочно-кишечного тракта, матке, груди, почках. Избежать негативных последствий помогает регулярное употребление витаминов, растительной клетчатки, веществ, обладающих антиканцерогенными свойствами. Отказаться следует от копченостей, фаст-фуда, содержащего трансжиры, продуктов с нитратами, «газировок».

**Отказ от курения:**

На втором месте находится курение, как активное, так и пассивное. Конечно, основное количество канцерогенов попадает в организм курильщика, но некоторые вредные вещества в воздух попадают из кончика подожженной сигареты. К таким веществам относятся: окись углерода, никотин, аммиак. Таким образом, регулярное вдыхание табачного дыма провоцирует рак не только у самого курильщика, но и окружающих его людей. Исследования показали, что у некурящих, постоянно находящихся в прокуренном помещении, изменяется состав крови.

В России пассивному курению подвергаются 80% взрослых и 89% подростков младше 15 лет. Вред организму, помимо курения  традиционных сигарет, наносит использование любых приспособлений доставки никотина в легкие: кальяны, электронные сигареты, вейпы и прочие.

**Дополнительные меры профилактики**:

Снизить риск развития онкозаболеваний помогает корректировка образа жизни. Чтобы повысить противоопухолевую оборону организма нужно:

 — сократить время нахождения на солнце, не злоупотреблять посещением солярия. Ультрафиолет негативно влияет на кожные покровы человека, понижая защитные функции. На улице в жаркое время года желательно использовать солнцезащитные косметические средства, очки, одежду.

 — не принимать гормоносодержащих препаратов без назначения врача.

 — спать минимум 7 часов ежесуточно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет.

 — не пренебрегать прививками от гепатита В, вируса папилломы человека. Эти заболевания признаны провокаторами рака печени и шейки матки.

 — кормить ребенка грудью – вскармливание снижает риск формирования опухоли груди.

 — сохранение  физической активности. Уделять умеренным тренировкам следует минимум 30 минут каждый день.

      Следует помнить, что рак – это не приговор! Его можно лечить или предотвратить, владея информацией о болезни. Именно эту цель преследовало мировое сообщество, утверждая Всемирный День борьбы против рака.

Будьте здоровы!

Инструктор по

гигиеническому воспитанию

Заборская В.И.