**Профилактика онкологических заболеваний**

Для того, чтобы сберечь здоровье на долгие годы и узнать вкус лекарств только в крайнем случае, необходима грамотная профилактика заболеваний. Не случайно во многих странах становится популярной так называемая профилактическая медицина.

Мы не обращаем внимание на свое здоровье, когда это делать необходимо, в итоге мы тратим неизмеримо больше времени, сил и денег тогда, когда уже заболели.
При этом, если речь идет о серьезном заболевании, то фактор времени становится как никогда значимым, и отсутствие профилактических мер может не позволить в полной мере избавиться от болезни.
Здоровье не купить, но при достойной поддержке в виде своевременной профилактики можно рассчитывать на него долгие годы!

Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

**1.1. Бросайте курить.**

 По данным литературы атрибутивный риск рака легкого, т.е. доля случаев этого заболевания, вызванных курением, составляет 80-90% у мужчин и 70% у женщин. Велика роль курения в возникновении рака пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря. При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, гортани, желудка, пищевода, печени и еще десятка других органов.

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. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты — пластырей или жвачки.

**1.2. Откажитесь от алкоголя.**
Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма, особенно крепких напитков. Кроме того, в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит — канцерогенное влияние на организм удваивается. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.
Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.
Если не пить спиртное в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз — а ведь они способны перерождаться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.
Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

**1.3. Следите за питанием.**
Весьма важное значение в возникновении опухолевых заболеваний имеет характер питания (диеты) человека. Рекомендуемая сбалансированная диета должна содержать жиров, особенно насыщенных, не более 75,0 в день для мужчин и 50,0 — для женщин. Она должна быть богата продуктами растительного происхождения и витаминами, особенно А, В, С, Е, которые оказывают на канцерогенез ингибирующее воздействие.
Откажитесь от сладкого и копченого
Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов.
Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

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.

Понятие рационального питания предусматривает:

* употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
* регулярное 3-4 разовое питание;
* правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
* исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
* ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;
* употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;
* обязательное включение в рацион овощей и фруктов — до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай — благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но и обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

**1.4. Поддерживайте нормальную массу тела.**
Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонзависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей. Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза, а шансы заболеть раком в груди - в 4–6 раз.

Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 процентов реже - рак желудка и прямой кишки и в 2 раза - рак поджелудочной железы.

**1.5. Выполняйте регулярные физические нагрузки.**
Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

**1.6. Боритесь со стрессами, депрессией.**
Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Риск возникновения этих заболеваний резко возрастает при эмоциональной подавленности невротического характера вследствие нервно-психической травмы, отмечается также высокая корреляция между депрессией (за исключением психических больных) и опухолевым процессом.
Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

**1.7. Правильно загорайте.**
Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.
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 светлокожих людей в 20 раз выше, чем 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 процентов чаще.

**1.8. Следите за бытовыми и жилищными условиями.**
Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид, нитросоединения и т.д., что, в сочетании с нарушениями технических требований к оборудованию вентиляции, ведет к накоплению в жилище (прежде всего – в воздухе) вредных соединений. Действуя как абсолютные канцерогенные вещества, эти соединения стимулируют развитие опухолей всех органов и систем организма.

**1.9. Занимайтесь грамотным планированием семьи.**
Отказ от абортов. Аборт наносит непоправимый вред всему организму женщины, прежде всего, — эндокринной системе, детородным органам, а также сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

Грамотная контрацепция. Использование презервативов способствует предупреждению нежелательной беременности, профилактике абортов, профилактике заболеваний передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита В и С, папилломавирусной инфекции – заболеваний, доказано связанных с высоким риском опухолевой патологии. Противоопухолевым эффектом обладают и низкодозированные гормональные контрацептивы – они защищают организм женщины от рака тела матки, яичников, прямой кишки.

2. Диспансеризация. Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет:

* ежегодные флюорографические исследования,
* осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом),
* анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

Регулярно посещайте врача, особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 процентов.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование - быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию у женщин с 50лет, а мужчинам следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли — самого распространенного вида рака у мужчин.

Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно улучшить результаты лечения. Программы скрининга разработаны для всех наиболее распространённых видов онкологических заболеваний. Список исследований, которые нужно регулярно проводить, одинаков для всех групп населения

**Специалисты считают, что 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 у рака останется совсем мало шансов.**