

С 30 января по 5 февраля 2023 года проходит Всероссийская неделя профилактики онкологических заболеваний в рамках Международного дня борьбы против рака, который весь мир ежегодно отмечает 4 февраля.

### **Сократите свой риск развития рака на 70%:**

- Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, кальянов).
- Полностью откажитесь от алкоголя.
- Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Поддерживайте нормальный вес тела.
- Пейте достаточное количество воды
- Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.
- Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!  
Лучшее время для принятия солнечных ванн: с 8:00 до 11:00 и после 16:00.  
Обязательно используйте солнцезащитное средство (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты – тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие.
- Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

Даже если вас ничего не беспокоит, помните, что в начале онкологические заболевания себя никак не проявляют. Именно поэтому так важно регулярно проходить обследования, ведь более 90% всех случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии!

**Лучшая профилактика онкозаболеваний - ведение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек, своевременное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации.**

### **Онкопрофилактика для всех**

Забота о своем здоровье начинается не с лечения, а с профилактики. Приверженность принципам здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, правильный режим дня, профилактика стрессов) снижает вероятность раковых заболеваний и тем самым способствует сохранению здоровья и долголетия.

Для того чтобы предупредить развитие рака, человек, в первую очередь, должен знать степень риска его развития у себя.

Риск развития онкологических заболеваний зависит от многих факторов: наследственной отягощенности, неблагоприятных факторов внешней среды, наличия вредных привычек, уровня физической активности человека, неправильного питания и хронических заболеваний.

Только оценив такой риск, человек сможет проявлять нужную степень онкологической настороженности по отношению к своему здоровью, осуществлять постоянный контроль за его состоянием и при обнаружении первых признаков онкологического заболевания обратиться к врачам и обеспечить эффективное лечение.

Уже сегодня каждый человек может начать следовать рекомендациям, эффективность которых для снижения риска онкологических заболеваний доказана.

Старайтесь следить за состоянием экологии в быту и в процессе выполнения трудовых обязанностей. Избегайте нахождения вблизи источников радиоактивного, рентгеновского и других излучений. Чистый воздух – одно из главных требований для профилактики рака.

Защищайте кожу от воздействия ультрафиолета, используя защитные косметические средства, крема с показателем SPF не менее 20. Людям, которые страдают от гиперчувствительности к солнечным лучам или принимают лекарства, которые имеют такой побочный эффект (диуретики, антибиотики, глюкокортикостероиды), следует применять крем с SPF 25-30 на ежедневной основе, а для длительных прогулок предпочитать средства с SPF 45-50+. В жаркие дни необходимо носить солнцезащитные очки с линзами, которые не пропускают УФ-излучение, и головные уборы.

Ежедневно выполняйте физические упражнения. Достаточно обычной зарядки утром и вечерней прогулки в течение часа. Движение обеспечивает небольшую нагрузку на иммунную систему, в результате чего повышается концентрация цитокинов. Это белки, которые защищают организм от развития опухолей, участвуют в процессе кроветворения, регулируют клеточный иммунитет. А также физическая активность устраняет стрессы, тревожность, депрессивные состояния, которые нередко провоцируют возникновение рака. Следите за своим весом. Само по себе ожирение не вызывает образование опухоли, однако может стать пусковым механизмом для создания возникновения рака пищеварительной системы, эндокринных, половых органов. Жировые клетки участвуют в соединении многих веществ в организме, избыток которых может влиять на образование и развитие опухолей. А также при ожирении возникают различные воспалительные процессы, происходит гормональный сбой. Из-за избыточного веса увеличивается вероятность развития рака груди у женщин, простаты – у мужчин. Также избыточный вес может стать причиной образования и развития рака легких, кишечника и почек.

Нормализуйте режим дня и поддерживайте его постоянно. Не стоит уменьшать продолжительность сна. Важно выделять достаточно времени для того, чтобы отдохнуть и расслабиться. Соблюдение режима труда и отдыха позволит предупредить большое количество различных заболеваний.

Старайтесь минимизировать стрессовые ситуации. Не нужно пытаться снять стресс с помощью алкоголя и сигарет, поскольку в этом случае только увеличивается вероятность образования злокачественных опухолей. Людям, страдающим депрессией или хронической усталостью, надо пройти курс лечения.

Скорректируйте рацион: употребляйте продукты, не содержащие консерванты. Вещества, которые продлевают срок годности продукта, вредят организму. Из рациона нужно исключить полуфабрикаты, копченые, слишком жирные, жареные блюда, чипсы, консервированное мясо, а также фастфуд. Эти продукты содержат много красителей, ароматизаторов и других пищевых добавок.

Не курите. Эта вредная привычка увеличивает вероятность возникновения онкологических заболеваний более чем в 10 раз. Особенно это касается вероятности развития рака легких. В табачном дыму также содержится множество вредных веществ, таких как никотин, мышьяк, свинец, кадмий, фенол, бензипрен. Многие из этих веществ считаются канцерогенами, провоцирующими опухоли. Также следует стараться избегать пассивного курения, поскольку это увеличивает вероятность образования опухоли, кроме того, способствует ускорению развития различных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Откажитесь от употребления алкоголя. Попадая в организм, алкоголь превращается в ацетальдегид, который является сильным токсином. Вещество разрушает клетки, в результате чего они не восстанавливаются.

Содержащийся в спирте этанол негативно влияет на структуру печени, что также может спровоцировать перерождение клеточной ткани в злокачественную.

Уже сегодня каждый человек может начать следовать рекомендациям, эффективность которых для снижения риска онкологических заболеваний доказана.

Регулярно проходите медицинское профилактическое обследование.

Регулярно осуществляйте самоконтроль. При обнаружении подозрительной симптоматики требуется сразу же обращаться к врачу. Это наиболее важный шаг для диагностики на ранней стадии, что позволяет

устранить заболевание и спасти жизнь.

Женщинам рекомендуется особое внимание уделять предупреждению рака молочных желез и с ранних лет правильно планировать и выстраивать свое репродуктивное, а также сексуальное поведение.

Мужчинам стоит начать заботиться о предупреждении рака предстательной железы, легких и желудка.

Делайте прививки от вирусных инфекций, в частности, от гепатита В, который может стать причиной рака печени, а также от вируса папилломы – потенциальной причины рака шейки матки.

Все приведенные рекомендации действительно помогут снизить риск возникновения такого недуга. При этом подход должен быть комплексным.

Здоровый и активный образ жизни, правильное питание и хорошее настроение позволяют свести риски к минимуму, являясь залогом долголетия и благополучия.

Берегите себя и будьте здоровы!