Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим заболеванием. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – одна из ведущих причин смерти в мире.

Процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию.

Многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Высокая смертность от онкологических заболеваний в первую очередь связана с поздним обращением больного к врачу, когда болезнь уже сложно поддается лечению. Отметим, что достижения современной медицины позволяют диагностировать и полностью лечить рак на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний. В борьбе с раком в развитых странах огромная роль отводится первичной и вторичной профилактике онкологических заболеваний.

**Виды активной профилактики рака**

*Первичная профилактика онкологии.*Меры по предупреждению онкологических заболеваний, представляют собой, в первую очередь, самостоятельное поддержание людьми собственного здоровья на высоком уровне. *К первичным мерам* *профилактики* относятся мероприятия, направленные на устранение факторов, провоцирующих развитие онкологии:

* Сбалансированный рацион*-*ключ к здоровому организму и предупреждению болезней. Для снижения риска заболевания онкологией рекомендовано придерживаться правил: отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчёности. Контролировать количество потребляемого сахара. Включить в рацион продукты с содержанием клетчатки (злаки, овощи). Отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Употреблять в пищу свежие овощи и фрукты.
* Отказ от вредных привычек. Курение никотинсодержащих смесей – наиболее важный фактор развития различных видов рака: рака легкого, желудка, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, почки и шейки матки. Даже если человек не курит, а часто находится в одном помещении с курящими (пассивное курение), у него повышается риск заболеть раком легкого. Решение бросить курить является самым важным решением вашей жизни в отношении здоровья. Если вы его приняли, но испытываете трудности в отказе от курения – посоветуйтесь с врачом относительно вспомогательных мероприятий. Риск ряда злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстого кишечника, легкого, почки и печени напрямую связан с употребляемого алкоголя. Первичные профилактические мероприятия не означают полный отказ от употребления алкогольных напитков. Основное правило – снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует ограничить, а лучше полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание злоупотребление алкоголем и табакокурением. Этот «гремучий коктейль» значительно увеличивает риск развития рака.
* Защита от инфекционных заболеваний. Учёными доказано, что вирусы и бактерии напрямую связаны с возникновением некоторых видов онкологии. Для профилактики инфекционных заболеваний показана вакцинация.
* Ограничение контакта с вредными веществами. Риск заболеть раком возрастает у людей, работа которых связана с вредными условиями и контактом с токсичными веществами. Если смена рода деятельности невозможна, необходимо обезопасить себя при помощи строгого соблюдения техники безопасности.
* Ведение активного образа жизни. Избыточный вес повышает риск развития рака молочной железы, простаты, легкого, толстого кишечника и почки. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес и увеличивает продолжительность жизни, улучшает качество жизни и снижает риск развития рака. Занимайтесь умеренной физической активностью как минимум в течение 30 мин в день.
* Защита от ультрафиолетового излучения. Наиболее частый вид рака – рак кожи – напрямую связан с солнечным облучением. Избегайте полуденного солнца, оставайтесь в тени, защищайте кожу одеждой, используйте солнцезащитный крем, избегайте соляриев и кварцевых ламп;
* Соблюдение режима. Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном свете, поскольку темнота помогает выработке мелатонина. Этот гормон напрямую влияет на иммунитет человека.
* Укрепление нервной системы. Стресс – причина развития многих болезней, в том числе и рака. Необходимо избегать стрессовых ситуаций, уделять внимание психическому здоровью, полноценно отдыхать и мыслить позитивно. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе либо умеренные физические нагрузки.

*Вторичная профилактика онкологии.*Представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать. Благодаря мероприятиям вторичной профилактики возможно определить группу риска среди населения и сформировать у него необходимые знания о болезни и способах её предупреждения.

Самостоятельно население может предупредить болезнь благодаря следующим действиям:

* Владеть информацией об онкологических заболеваниях.
* Систематически проводить самодиагностику.
* Вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям.
* В случае возникновения подозрительных симптомов немедленно обращаться за консультацией.

*Третичная профилактика.*Включает в себя детальное наблюдение за людьми, которые уже перенесли злокачественные новообразования. Основная задача – предупреждение рецидива и появления метастазов.Она включает:

* Регулярное посещение онколога и прохождение необходимых исследований.
* Ведение здорового образа жизни и соблюдение правильного питания.
* Соблюдение рекомендаций, которые даёт лечащий врач.
* Внимательное отношение к здоровью и предупреждение инфекционных болезней.
* Исключение контакта с канцерогенными и мутагенными веществами.
* Профилактика онкозаболеваний у детей.

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, необходимо только вовремя прийти к врачу!