**Профилактика злокачественных образований**

В настоящее время в мире регистрируется около 14 миллионов  случаев злокачественных новообразований в год. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2025 году онкологический диагноз врачи будут ставить 19 миллионам человек ежегодно, к 2035 году - 24 миллионам. Однако эксперты советуют не паниковать. Во-первых, благодаря успехам медицины смертность от рака все больше снижается. Во-вторых, количество новых случаев по статистике растет, в том числе благодаря более точной диагностике, а чем раньше выявить болезнь, тем больше будет шансов на успешное лечение.

Одной из ключевых стратегий здравоохранения является профилактика рака. Накоплено достаточно много исследований и наблюдений о том, какие факторы способствуют развитию рака, а какие, наоборот, значительно снижают шансы появления злокачественной опухоли.

**Условно можно выделить 8 факторов защиты.**

**1**. Правильное питание. Ешьте достаточно фруктов и овощей. Основой вашей диеты должна быть растительная пища. Употребляйте не менее 400 г овощей и фруктов в день, кроме этого используйте цельные злаки и бобы. Ограничьте жирную пищу. Старайтесь есть более постную пищу, ограничьте жиры, особенно животного происхождения.   Если вы употребляете алкоголь, употребляйте его умеренно. Риск ряда злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстого кишечника, легкого, почки и печени  напрямую связан с количеством употребляемого алкоголя.

**2**. Курение табака – наиболее важный фактор развития рака. Курение связано с развитием различных видов рака: рака легкого, желудка, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, почки и шейки матки.

**3**. Двигательная активность. 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.

**4**.Эмоциональный настрой. Стрессы, психологические травмы, негативные мысли, уныние, мысли о болезни – все это снижает защитные силы организма и приводит к развитию многих заболеваний, в том числе и рака.

**5**. Достаточное количество жидкости в организме.  Выпивая в день около 2 литров воды, вы сможете защитить себя от многих заболеваний (и рака в том числе), а также вылечить некоторые уже имеющиеся хронические заболевания, что также поможет выйти из группы риска онкологии.

**6**. Защищайте себя от солнца.  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

**7**. Прививайтесь. Некоторые виды рака вызываются вирусными инфекциями. Гепатит Б увеличивает риск развития рака печени. Вакцинация от гепатита Б защищает от этой инфекции и риска рака печени. Рак шейки матки вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ). Вакцинация против ВПЧ до начала половой жизни может существенно снизить риск рака шейки матки.

**8.**  Ведите себя ответственно. Избегайте безответственных поступков. Практикуйте безопасное половое поведение. Серьезно относитесь к скринингу злокачественных новообразований (периодическая маммография, цитологическое исследование шейки матки, колоноскопия), проведению профилактических осмотров.

Существуют группы повышенного риска, для которых профилактика рака наиболее важна.  В эти группы включаются лица, страдающие хроническими заболеваниями: легких, желудка,  кишечника, женских половых органов, кожи, подкожной клетчатки, некоторыми формами анемии, ожирением II-III ст., зобом,  страдающие алкогольной зависимостью и курильщики, лица у которых кровные родственники больные или болевшие онкологическими заболеваниями. В группу риска включаются люди с триадой: гипертоническая болезнь, ожирение, диабет.

Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, - это излечимое заболевание, на более поздних стадиях – хроническая болезнь, требующая длительного лечения. Жизненно важно выявить  злокачественную опухоль   своевременно. Вот почему так необходимо участие самих пациентов, которые могут отметить первые признаки ухудшения самочувствия и вовремя забить тревогу.

**Обращайтесь  к врачу, если у Вас:**

- не проходящая охриплость или одышка, затруднение глотания;

- боль в груди, потеря аппетита;

- длительное повышение температуры тела;

- значительное снижение веса (по неочевидной причине);

- безболезненные, увеличенные лимфоузлы;

- заметное, не проходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине.

К сожалению, нельзя на 100% защитить себя от рака, но очень важно сделать все от нас зависящее, чтобы максимально снизить риск этого страшного заболевания. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы можете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Существует достоверная связь со значительным снижением риска развития рака у тех, кто соблюдает эти правила.

Главный внештатный специалист онколог

управления здравоохранения Липецкой области

Сергей Алексеевич Шинкарев,

Заведующий организационно-методическим отделом

ГУЗ «Липецкий областной онкологический диспансер»

Лихачев Владимир Васильевич

[Профилактика злокачественных образований](http://uzalo48.lipetsk.ru/taxonomy/term/494)