**Профилактика злокачественных образований**

Ежегодно в России 300 000 человек умирают от рака, а число случаев заболеваний злокачественными новообразованиями в течение последних 5 лет увеличилось более чем на 5% в год.

*Первичная профилактика злокачественных новообразований* – это предупреждение появления злокачественных опухолей, а также предшествующих им предопухолевых состояний методом нейтрализации или устранения воздействий образа жизни и неблагоприятных факторов окружающей среды.

Основными из них являются питание человека и образ жизни. В оздоровлении образа жизни ведущее значение придается контролю курения. Велика роль курения в развитии рака пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы.

Увеличивается численность онкологических заболеваний и при злоупотреблении алкоголем. Атрибутивный риск данной вредной привычки возрастает, если она еще сочетается и с курением.

На возникновение онкологических заболеваний влияет длительное воздействие ультрафиолетового облучения, ионизирующего излучения, микроволновое и неионизирующее электромагнитное излучение радиодиапазона. Установлена также связь между частыми стрессами и возникновением злокачественных новообразований.

*Вторичная профилактика злокачественных опухолей*– это комплекс мероприятий, которые направлены на раннюю диагностику онкологических заболеваний и выявление предопухолевых заболеваний. В профилактике этого вида большое значение имеет применение различных методов обследования.
*В индивидуальной профилактике свое большое значение сохраняет диспансеризация.* Она обеспечивает выявление ранних стадий злокачественных заболеваний и людей с риском их возникновения.

Справиться с этим опасным заболеванием очень сложно, а зачастую невозможно. Но в настоящее время учеными проведено множество исследований и выявлены основные причины этой страшной болезни, устранив которые можно значительно снизить риск заболевания.

**8 факторов защиты.**

 1. Правильное питание.Ешьте достаточно фруктов и овощей. Основой вашей диеты должна быть растительная пища. Употребляйте не менее 400г 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).

 Существуют группы риска, для которых профилактика рака наиболее важна. В эти группы включаются лица, страдающие некоторыми формами анемии, ожирением II-III ст., зобом, хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и легких, 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.

К сожалению, нельзя на 100% защитить себя от рака, но очень важно сделать все от нас зависящее, чтобы максимально снизить риск этого страшного заболевания.Человек сам способен снизить риск заболевания, отказавшись от курения, ограничив употребление алкоголя и скорректировав свой образ жизни и питания.

*Заместитель главного врача по организационно-методической работе*

*ГУЗ «Липецкий областной онкологический диспансер»*

*Синицын Юрий Иванович*