**Профилактика онкологических заболеваний**

  Сейчас онкологические заболевания - это одна из ведущих причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

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

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

 Современная медицина располагает  мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться полного излечения, особенно на ранних стадиях.

 Существует эффективная профилактика злокачественных новообразований, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. Она делится на три вида активной профилактики рака: ***первичная, вторичная и третичная.***

 **Первичная профилактика** – предупреждение процесса появления опухоли (исключение воздействия канцерогенов на организм). Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками. Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

 **Вторичная профилактика**  - обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

 **Третичная профилактика** – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления  метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

**ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ,**

**необходимо только вовремя прийти к врачу.**

**ПРИЗНАКИ РАКА**

1. ***Необъяснимая потеря веса***. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. ***Повышение температуры (лихорадка).***Повышение температуры  часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. .***Повышенная утомляемость (усталость).*** Усталость – может быть важным признаком  того, что опухоль растёт. Усталость  может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. ***Изменения кожных покровов.*** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. ***Боль.*** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА**

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание  и на некоторые другие  общие признаки, которые могут указывать на рак:

* ·***нарушения стула или функции мочевого пузыря;***
* ·***незаживающая рана или язва;***
* ·***белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;***
* ·***необычные кровотечения или выделения;***
* ·***утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;***
* ·***несварение  желудка или затруднённое глотание;***
* ·***изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;***
* ·***раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.***

 **Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.**

**Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:**

***1.Принципы профилактического (противоракового) питания:***

* ·ограничение потребления алкоголя;
* ·ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты  используются для подкрашивания колбасных изделий);
* ·уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к.  в жирах содержатся канцерогены;
* ·употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

***- Овощи, содержащие каротин*** (морковь, помидоры, редька и др.).

***- Овощи, содержащие витамин «С»*** (цитрусовые, киви и др.).

- ***Капуста*** (брокколи, цветная, брюссельская).

***- Цельные зёрна злаковых культур.***

***- Чеснок***.

 ***2. Отказ от курения.*** Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

***3. Регулярная физическая активность*** предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

***4***.***Сбросьте лишний вес.*** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

По материалам интернет-источников.

Подготовила Н. Защеринская, инструктор-валеолог.