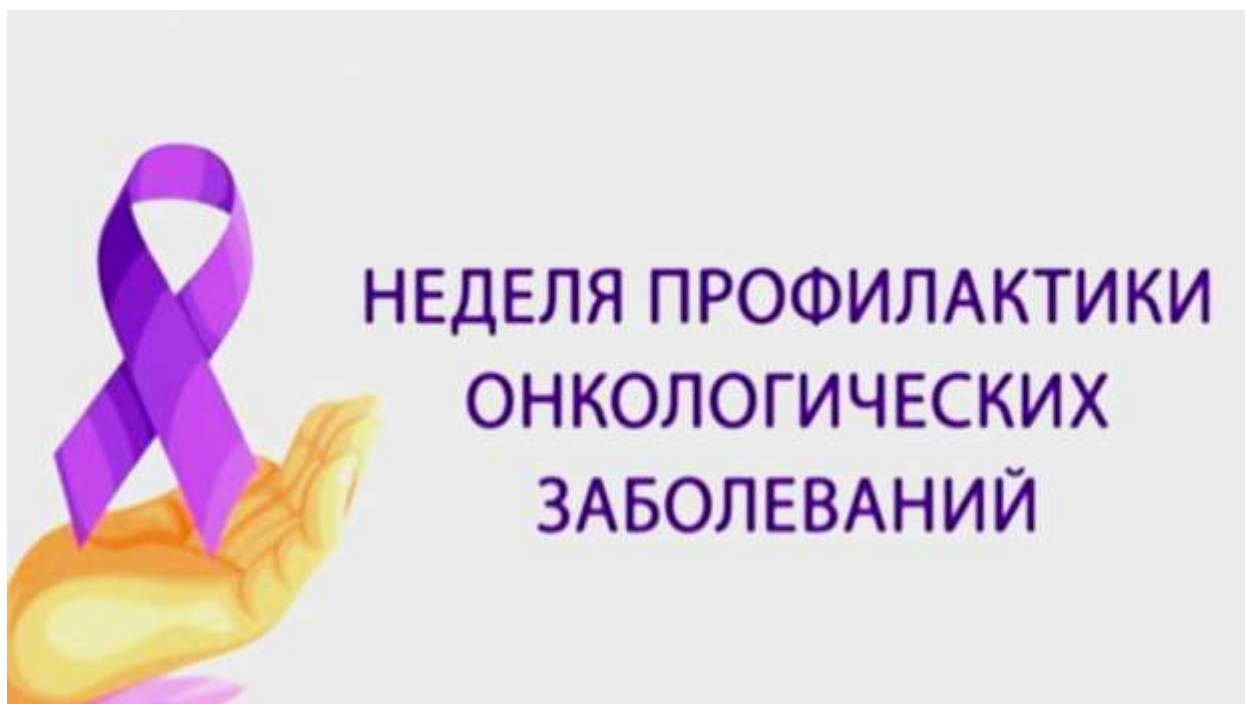


**29 января — 4 февраля — Неделя профилактики онкологических заболеваний**



Рост числа онкологических заболеваний — актуальная проблема человечества. Ежегодно во всем мире число выявляемых случаев онкозаболеваний возрастает, поэтому их профилактика — это необходимая мера.

Рак — общий термин для онкологических заболеваний. Характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль.

Онкологические заболевания — это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

- Отказ от вредных привычек;

- Приверженность правильному питанию;
- Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
- Регулярные физические нагрузки.

Профилактика онкологических заболеваний направлена на снижение вероятности возникновения рака.

Профилактика онкозаболеваний включает в себя комплекс мер медицинского, санитарно-гигиенического характера, направленных на устранение факторов риска, которые увеличивают вероятность развитие рака, а также выявление и лечение предраковых состояний.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.

Первичная профилактика онкозаболеваний предполагает изменение образа жизни на более здоровый.

Вторичная профилактика рака: выявление лиц, предрасположенных к заболеванию онкологией, их периодическое обследование с целью возможно более ранней диагностики рака, когда возможно наиболее эффективное лечение.

Третичная профилактика злокачественных опухолей заключается в медицинском наблюдении за пациентами, ранее получившими лечение рака.

Первичная профилактика онкологических заболеваний позволяет снизить вероятность развития злокачественного процесса на 70-90%.

Под первичной профилактикой рака понимают предупреждение предопухолевых изменений путем устранения неблагоприятных факторов окружающей среды, коррекции образа жизни, а также повышения резистентности организма.

По данным ВОЗ, наиболее влияние на развитие онкологических заболеваний оказывают такие факторы:

питание (35 %)

курение (30 %)

гормональный статус (10 %)

ультрафиолетовое облучение (5 %)

ионизирующая радиация (3,5 %)

загрязнения окружающей среды (3,5 %)

злоупотребление алкоголем (2,7 %)

наследственность (2,3 %)

Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

1. Отказ от вредных привычек;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – фактор риска онкологических заболеваний.

Не стоит злоупотреблять продуктами, содержащими рафинированный сахар – кондитерскими изделиями, сладкими газированными напитками. Также при химиотерапии нельзя пить алкоголь – он усиливает нагрузку на печень, которая и без того повышена из-за необходимости нейтрализации токсинов, образующихся при распаде раковых клеток.

Необходимо больше потреблять продуктов, содержащих натуральные антиканцерогенные вещества: желто-зеленые и оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые фрукты, крестоцветные овощи, ягоды, зеленые листовые овощи, бобовые, чеснок и лук, чай, сухофрукты, молочные продукты, морские водоросли и другие морепродукты.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

**Проверьте свое здоровье бесплатно по полису ОМС!**

**Запишитесь на ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ в рамках национального проекта «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ».**

**Записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги», непосредственно в поликлинике по месту прикрепления.**