***Неделя профилактики онкологических заболеваний.***

 (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)

Успех в лечении онкологических заболеваний зависит от своевременного (на ранних стадиях) выявления патологии. Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем 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.

 Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение. Можно выделить 2 группы причин возникновения рака: поддающиеся коррекции и действующие независимо от человека. К 1 группе принадлежат: вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение), ожирение, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, длительное нахождение5 под прямыми солнечными лучами, стресс, злоупотребление бытовой химией.Курение табака (в том числе электронные сигареты) – наиболее важный фактор развития рака. Продолжительность жизни курильщика на 4-8 лет меньше, чем у некурящих. Не зря народная мудрость гласит: «Курение – это дым, уносящий здоровье!» Курение связано с развитием различных видов рака: рака легких, желудка, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, почек и шейки матки. Риск ряда злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстого кишечника, легких, почек и печени напрямую связан с количеством употребляемого алкоголя. Занимайтесь спортом, больше двигайтесь, закаляйтесь. Регулярно проходите диспансеризацию по месту прикрепления к медицинской организации. Женщинам необходимо проводить самообследование молочных желез. Ограничьте свое пребывание на прямом солнечном свете. Избегайте длительного контакта с химическими веществами, по возможности исключите пластиковую посуду для хранения готовой продукции, тщательно поласкайте посуду от химических средств. Во избежание стресса всегда сохраняйте позитивное настроение. 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 (ВЧП). Вакцинация против ВПЧ до начала половой жизни может существенно снизить риск рака шейки матки.

 Ваше здоровье - в Ваших руках!