

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Причины, формирующие онкозаболевания*



*Рекомендации ФГБУ ГНИЦ ПМ Министерства здравоохранения РФ «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний», 2013 год

Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Трудно определить в каждом конкретном случае, что явилось причиной развития рака. Около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни. Из-за незнания основ профилактики, лени и занятости мы ежедневно подвергаем риску свое здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире растет заболеваемость злокачественными новообразованиями. **НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ** – рак легкого (13%), молочной железы (11,9%), кишечника (9,7%)

Придерживаясь простых правил, Вы сможете значительно снизить риск развития онкозаболеваний:

- 1 Не курите! Если Вы курите – откажитесь от курения! Если Вы пока не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.**

В России 52% всех случаев смерти от онкологических заболеваний у мужчин и 5% — у женщин следует отнести на счет хронической табачной интоксикации.

Курение способствует развитию рака легкого, пищевода, гортани, полости рта, рака молочной железы и др. Рак губы встречается, как правило, у курящих граждан. Риск онкологических заболеваний увеличивается даже при пассивном курении.

Отказ от курения приведет к постепенному снижению риска развития рака, снижению риска других неинфекционных заболеваний, увеличению продолжительности жизни.



- 2 Следите за своим весом!**

Ожирение – фактор риска развития рака молочной железы и тела матки. Если Ваш вес превышает нормальный, внесите изменения в рацион и постепенно увеличивайте Вашу физическую активность, сделайте ее регулярной!

Умеренная физическая активность (ходьба, плавание, танцы) в течение 150 минут в неделю снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета II типа. А занимаясь от 150 до 300 минут в неделю, Вы способствуете снижению риска развития рака толстой кишки и молочной железы.

Если Вы решили снижать вес, делайте это постепенно, т.к. резкие изменения биохимии организма также может быть небезопасным.



- 3 Сделайте Ваше питание более разнообразным!**

Существует несколько принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

- **увеличьте ежедневное употребление овощей и фруктов**, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и антиканцерогенными веществами (здоровый рацион приблизительно на 70% должен быть растительного происхождения, животная пища должна покрывать энергетические затраты организма примерно на 25-30%, поэтому ежедневная норма употребления фруктов и овощей для взрослого человека – около 500 г, не считая картофеля): **для предупреждения рака важны желтые и красные овощи**, содержащие каротин (морковь, помидоры, тыква); **фрукты и ягоды, содержащие много витамина С** (цитрусовые, киви, шиповник, облепиха, смородина, рябина); **крестоцветные** (все виды капусты, особенно брокколи, цветная и брюссельская, редис, репа, редька); **лук и чеснок**, содержащие селен и кверцетин.



- **уменьшите употребление животного жира** за счет сокращения в рационе красного мяса, отдавайте предпочтение рыбе, морепродуктам, птице, крольчатине.

- **употребляйте достаточное количество растительной клетчатки**, которая связывает ряд канцерогенов и ускоряет их выведение из организма (много клетчатки не только во фруктах и овощах, но и в цельнозерновых продуктах, отрубях, ягодах, бобовых, семечках), что важно для профилактики рака

пищевода, желудка, толстой и прямой кишки, поджелудочной железы.

- **ограничьте употребление копченой и нитрит-содержащей пищи** (нитриты содержатся в колбасных изделиях и мясных полуфабрикатах, а мясные и рыбные продукты, подвергшиеся копчению, содержат полициклические углеводороды, канцерогенность которых для человека доказана, поэтому и копченая колбаса, и копченая рыба, и шпроты могут быть в Вашем рационе изредка).

- 4 Избегайте избыточного солнечного воздействия, откажитесь от посещения солярия.**

Это правило является профилактикой рака кожи. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков, быть предельно осторожными людям со светлой кожей, с большим количеством пигментных пятен на коже, а также тем, у кого на теле большие по размеру (более 5 мм) и нестандартные по форме родинки. Наилучшая защита от солнца – нахождение в помещении в период максимального действия ультрафиолета – с 11 до 15 ч. и использование солнцезащитных средств во время летнего отдыха.

- 5 Ограничьте употребление алкоголя.**

Существуют убедительные эпидемиологические доказательства того, что употребление алкогольных напитков повышает риск рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени и даже молочной железы.

- 6 Помните о необходимости безопасного сексуального поведения (предохранение, отказ от случайных половых контактов, исключение беспорядочных половых связей) для снижения риска развития рака наружных половых органов и рака полости рта как у женщин, так и у мужчин.**

ПОМНИТЕ: болезнь легче предупредить, чем лечить!