

«Профилактика онкологических заболеваний»

памятка для населения

Онкологические заболевания занимают второе место среди причин смерти населения России, в 2019 году от злокачественных новообразований умерло более 280 тыс. больных, что составляет около 16% от общей смертности.

Риск развития злокачественного заболевания, которому подверглось лицо в течение жизни до 75 лет при условии отсутствия иных причин, составил более 26%: для мужчин — 31,3%, для женщин — 23,8%.

Около 40% впервые выявленных злокачественных новообразований в России имели III-IV стадию заболевания, что обуславливает достаточно высокий показатель летальности в течение года. Однако, почти 2 миллиона пациентов или 53,9% всех больных со злокачественными новообразованиями состояли на учете 5 и более лет.

На первом месте по заболеваемости населения России среди мужчин стоят опухоли трахеи, бронхов, легкого (17,4%), среди женщин — рак молочной железы (21,1%).



В структуре смертности от злокачественных новообразований лидируют опухоли органов дыхания (трахеи, бронхов, легкого), толстой кишки, желудка, молочной железы, поджелудочной железы.

Наиболее важными превентивными мерами специалисты назвали ведение здорового образа жизни и регулярное обследование. В частности, риск снижают физическая активность, употребление достаточного количества овощей и фруктов, соблюдение режима сна и бодрствования, а также отсутствие

вредных привычек.

Первичные меры профилактики онкологических заболеваний

-  **Правильное питание** — ключ к здоровью и предупреждению болезней. Для снижения риска развития онкологических заболеваний необходимо отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчености; контролировать количество потребляемого сахара. Включить в меню продукты с содержанием клетчатки — злаки, овощи. Отдать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Ежедневно употреблять в пищу не менее 400 г свежих овощей и фруктов. Отказ от вредных привычек. Курение провоцирует развитие онкопатологии, поскольку в сигаретах содержатся мутагенные и канцерогенные вещества, а также системные яды. При отказе от курения риск заболевания снижается.
-  **Алкоголь.** Основное правило — снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание — алкоголь + табак — оно значительно увеличивает риск развития рака.
-  **Защита от инфекционных заболеваний.** Доказано, что вирусы и бактерии напрямую связаны с возникновением некоторых видов онкологии. Для профилактики показана вакцинация и ограничение контакта с вредными веществами. Риск заболеть раком выше у людей, чья работа связана с вредными условиями и токсическими веществами. Если смена деятельности невозможна, необходимо обезопасить себя, строго соблюдая технику безопасности.

✚ **Активный образ жизни.** Гиподинамия – путь к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Доказано, что у женщин пожилого возраста, при отсутствии физических нагрузок возрастает риск заболеваний раком груди и кишечника. Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания организма в тонусе. Необходимо ежедневно выделять 30 минут на упражнения, пешие прогулки или бег.

✚ **Борьба с лишним весом,** который является результатом неправильного питания и недостатка движения. Особо актуальна эта проблема сейчас, когда распространена работа за компьютером и частое употребление фаст-фуда.



✚ **Защита от ультрафиолетового излучения.** Агрессивное воздействие ультрафиолета – фактор развития меланомы – опасной формы рака кожи.

Онкологи рекомендуют не находиться под палящим солнцем долгое время. Для уменьшения пагубного действия солнечных лучей следует использовать специальные средства защиты от ультрафиолетового излучения (специальные кремы) в зависимости от типа кожи.

✚ **Соблюдение режима дня.** Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать ночью не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном свете, поскольку темнота помогает выработке мелатонина, который активно стимулирует деятельность иммунной системы и обладает противоопухолевым действием.

✚ **Борьба со стрессами.** Врачи убеждены, что они становятся причинами развития многих болезней, в том числе рака. Для профилактики нужно избегать стрессовых ситуаций, полноценно отдыхать и позитивно мыслить. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе или умеренные физические нагрузки.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!