**Профилактика рака**

Всемирная организация здравоохранения утверждает: каждые 8 секунд кто-нибудь умирает от употребления табака. Научные исследования показывают, что люди, которые начинают курить в юные годы и продолжают это делать 20 и более лет, умрут на 20 – 25 лет раньше чем те, кто никогда не зажигал сигареты.

**Что такое рак?**

Нормальные клетки в организме растут, делятся и умирают упорядоченно. В детстве клетки делятся и растут бурно. Когда человек взрослеет, процесс деления и роста замедляется, и клетки размножаются только для восстановления повреждений и замены изношенных или умирающих клеток. Рак развивается, когда клетки тела начинают расти бесконтрольно. Вместо того, чтобы умереть, раковые клетки продолжают расти и размножаться. У клеток рака, в отличие от нормальных клеток, существует способность вторгаться в другие ткани, постепенно увеличивая размеры опухоли.

**Что делает раковая опухоль?**

Клетки опухоли разрастаются, сдавливая и повреждая окружающие ткани. Из-за этого нарушаются функции органа, в котором возникла опухоль. Кроме того, раковая опухоль вырабатывает токсины, приводящие к отравлению организма, физическому истощению и нарушению работы иммунной системы.

**Как распространяется рак?**

При росте опухоли раковые клетки проникают в кровеносные или лимфатические сосуды и перемещаются по ним. Так они попадают в другие части тела, растут там и формируют новые опухоли. Этот процесс называется метастазированием. А новые опухоли – метастазами.

**Что способствует появлению рака?**

**1. Канцерогены.** Это вещества или излучения способны повреждать ДНК клеток, вызывая образование рака. Типичные канцерогены – табак, мышьяк, асбест, рентгеновское излучение, соединения из выхлопных газов.

**Курение**Курение вызывает 30 % всех смертей от рака. Опасность заболеть раком значительно выше у заядлых курильщиков и рано начавших курить, выкуривающих пачку и более в день. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

**Употребление алкоголя**

ВОЗ обращает внимание, что «нижнего порога» безопасного употребления алкоголя не существует и любой объем потребления алкогольных напитков повышает риск развития рака, а эффект от совмещения курения и потребления алкогольных напитков носит взаимоусиливающий характер.

**Длительное пребывание на солнце**

Вредно долго находиться на солнце: установлена возможная связь между интенсивностью и длительностью воздействия солнечных лучей и раком кожи (меланомой). Солнечная радиация, безусловно, канцерогенный для человека фактор, а также причина старения кожи.

**2. Генетическая предрасположенность.** Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

**3. Возраст.** По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество мутаций, часть из которых приводит к появлению рака.

**4. Вирусные заболевания.** Некоторые вирусы способны стать фактором развития рака. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки. Вирус гепатита В и С провоцирует рак печени. А вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) ослабляет иммунитет и увеличивает вероятность развития рака.

**5. Лишний вес и малоподвижный образ жизни.** Лишний вес, ожирение и малоподвижный образ жизни – одни из основных факторов риска развития рака. Эти факторы повышают риск развития рака молочной железы, простаты, колоректального рака. Доказана роль ожирения в образовании рака желчного пузыря, поджелудочной железы, рака пищевода, рака эндометрия, рака почки.

**Профилактика рака**

Здоровый образ жизни – то, что доступно каждому и это лучшая профилактика онкологических заболеваний. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

**12 шагов, которые помогут вам в борьбе против рака:**

**1.** Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волокнистой пищи – не менее 400 г в день.

Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности.

**2.** Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.

**3.** Следите за своим весом.

Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей.

**4.** Ведите активный образ жизни – 150-300 минут физических упражнений в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.

**5.** Не злоупотребляйте спиртными напитками.

Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам. В 100 раз увеличивается шанс развития рака пищевода, если регулярно употреблять алкоголь в сочетании с курением.

**6.** Откажитесь от курения.

Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Если вы курите, это значительно увеличивает риск возникновения рака легкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почки, печени и острого лейкоза.

Помните, бросая курить сегодня, вы обеспечиваете себя здоровьем завтра.

**7.** Следите за состоянием вашей кожи.

Появление новых пигментных пятен, кровоточащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки – сигналы тревоги. Избегайте прямых солнечных лучей, особенно с 12 до 15 часов. Если вам необходимо находиться на улице, позаботьтесь о защите открытых участков кожи. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более. Загорайте используя пляжные зонтики. Исключите посещение солярия.

**8.** Женщины, следите за здоровьем вашей груди.

Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходите обследование в смотровом кабинете.

После 40 лет 1 раз в 2 года проходите маммографию. После 50 лет маммографию нужно делать ежегодно.

**9.** Женщины, регулярно посещайте гинеколога.

Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологом с обязательным взятием мазков с шейки матки на онкоцитологию и ВПЧ-тестирование.

**10.** Мужчины после 50 лет ежегодно сдавайте анализ на уровень простатспецифического антигена (ПСА) в крови. Обязательно проходите профилактическое обследование у уролога, не менее 1 раза в год.

**11.** После 40 лет ежегодно обследуйте состояние прямой кишки и сдавайте анализ кала на наличие скрытой крови 1 раз в 2 года после 40 лет, ежегодно после 60 лет.

Сообщайте лечащему врачу обо всех узелках, уплотнениях и других аномалиях, обнаруженных на теле, обо всех стойких необычных симптомах (нарушение со стороны органов в пищеварения, длительный кашель и т.д.).

**12.** Ежегодно проходите профилактические осмотры.