

Причиной 90% онкологических заболеваний являются:

- канцерогенные факторы окружающей среды (инфекционные агенты, профессиональные канцерогены, ионизирующее, ультрафиолетовое и электромагнитное излучение, загрязнение воздуха и воды);
- особенности образа жизни (неправильное питание, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем).



Что делать, чтобы прожить без онкологических заболеваний?

- В первую очередь избавиться от вредных привычек, таких как курение, чрезмерное употребление алкоголя, переизбыток, гиподинамия.
- Жить здоровой и полноценной жизнью. Знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.
- Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Регулярно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.
- Строго выполнять все рекомендации врачей по обследованию и лечению предопухолевых заболеваний.
- Не забивать себе голову излишним беспокойством по поводу возможного заболевания раком.

Профилактика онкозаболеваний проста, безопасна и эффективна. Это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития опухолевых заболеваний. В основе этого комплекса – **здоровый образ жизни.**

• Поддерживайте нормальную массу тела.

Избыток жира приводит к изменению гормонального фона в организме и повышению риска гормонозависимых опухолей: рака матки, молочных желёз, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

Основные принципы противораковой диеты:

1. Уменьшение потребления жира.
2. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.
3. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зёрнах злаковых культур, овощах и фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счёт улучшения моторики.
4. Употребление продуктов, содержащих в большом количестве антиоксиданты (витамины С и Е, бета-каротин, селен и ликопин), которые оказывают защитное влияние на все клетки и ткани организма.
5. Ограничение потребления алкоголя. Допустимо потребление 200–300 мл слабоалкогольных напитков не чаще 2–3 раз в месяц.
6. Ограничение потребления копчёной и нитритосодержащей пищи (колбасных изделий).
7. Уменьшение потребления красного мяса (говядина, свинина, баранина). Предпочтительнее курица, индейка, кролик. Включите в свой рацион рыбу.
8. Воздержание от употребления высококалорийных продуктов, напитков, содержащих сахар, и «быстрой еды» («фаст-фуда»).

• **Не курите и не позволяйте курить в вашем присутствии, особенно в присутствии детей!** При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смол, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, лёгких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Из 10 человек, страдающих раком лёгких, девять – курильщики.

• **Сделайте нормой ежедневную активную физическую нагрузку** (быструю ходьбу, бег, плавание, подвижные игры, езду на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т. д.) в течение не менее 30 минут.

• **Научитесь справляться со стрессами, депрессией.** Необходимо настраивать себя на позитивное восприятие мира.

• **Сделайте по назначению врача некоторые виды вакцинации** (прививку от вируса папилломы человека, вирусного гепатита В), защищающие организм от потенциально канцерогенных инфекций.

