

**Профилактика онкологических заболеваний**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, почти треть случаев онкологических заболеваний можно предотвратить. Каждый из нас должен знать, что может спровоцировать развитие онкологических заболеваний.

Придерживайтесь сбалансированного питания.

Неправильное питание является причиной многих злокачественных болезней. Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает дисфункции обменных процессов. Лабораторное выявление повышенного холестерина в крови увеличивает риск появления ракового процесса в легких, а злоупотребление углеводами провоцирует заболевания молочных желез.

Доказано, что в период климакса женщины с избыточной массой страдают от [рака груди](https://orake.info/rak-grudi-posle-operacii/) в 2 раза чаще. В то же время, мужчины с ожирением рискуют заболевать злокачественной болезнью кишечника. При ожирении в 5 раз повышается вероятность развития рака желчного пузыря, печени, пищевода, почек.

Предрасполагают появлению онкопатологии сладости, белый хлеб, полуфабрикаты, маргарин.

Откажитесь от вредных привычек.

Чтобы снизить риск развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков, или, по крайней мере, контролировать их прием. Алкоголь увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей. К примеру, выкуривая ежедневно 3 пачки, человек повышает вероятность рака в десятки раз. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, опосредованно поражает слизистую ротовой полости и провоцирует развитие рака.

Будьте верны одному партнеру.

Беспорядочная смена половых партнеров предрасполагает заражению венерическими инфекционными заболеваниями.

Помимо этого, при отсутствии использования барьерных средств защиты, женщина подвергает себя дополнительному риску возникновения беременности. В результате, она часто обращается к гинекологу для избавления от нежелательной беременности. Таким образом, травматизация в процессе аборта значительно увеличивает вероятность раковой трансформации клеток внутренних половых органов.

Занимайтесь физкультурой.

Спорт, физкультура активизирует кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Полюбите утреннюю зарядку, занимайтесь плаванием или скандинавской ходьбой.

Не забывайте укреплять свой иммунитет.

Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование.

Укреплять иммунитет необходимо с помощью нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, отдыха, занятий спортом.

Профилактика онкологических заболеваний также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней.

Все просто и доступно!

Помните! Только Вы сами сможете сохранить свое здоровье!

Врач онколог ГУЗ «Липецкая РБ»

кандидат медицинских наук Светлана Витальевна Афанасьева.