Ученые не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, и что его запускает. Чаще обвиняют в развитии злокачественных процессов агрессивные химические вещества-канцерогены, особые вирусы, наследственную предрасположенность и особенности образа жизни. Поэтому человечество пока не может избавиться от онкологических заболеваний, как это получилось с оспой.

ГБУЗ «ООЦМП»

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Можно снизить риск развития онкозаболеваний. Для этого нужно:

БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ

Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта, как минимум, наполовину.
Отказ от алкоголя уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.
Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО И КОПЧЕНОГО

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г. в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов.
Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей. Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ (индекса массы тела), риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза.

Статистика свидетельствует, что среди мужчин, которые следят за своим весом, рак возникает реже: в печени в 6 раз, в поджелудочной железе в 2 раза, в желудке и прямой кишке на 75 процентов.

ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

В них содержатся натуральная защита от рака биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ

Не выходите на пляж в промежутке между 11.00 и до 16.00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Риск развития самого распространенного рака кожи меланомы у светлокожих людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент.

Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА

Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 процентов.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить, так называемое, скрининговое обследование – быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы.

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ, НЕ ЗАБЫВАЯ ОБ ОТДЫХЕ, И СВОЕВРЕМЕННО ПОСЕЩАЯ ВРАЧА, ВЫ НЕ ДАДИТЕ ШАНСОВ ОНКОЛОГИИ ИСПОРТИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ.

Разработано ГБУЗ «Областной оренбургский центр медицинской профилактики» г. Оренбург, ул. Алтайская, 12А, тел.: 70-32-45