|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Астраханской области «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

****

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

**Канцерогенез (**лат. сancer – рак) – процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсичные вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потере аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться отличных результатов, особенно на ранних стадиях.

**ВИДЫ АКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА**

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет существенно снизить риска развития рака. Современная медицина различает три вида активной профилактики рака: ***первичная, вторичная и третичная.***

**Первичная профилактика** – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

**Вторичная профилактика** ‑ обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

**Третичная профилактика** – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, необходимо только вовремя обратиться к врачу!**

**ПРИЗНАКИ РАКА**

1. ***Необъяснимая потеря веса***. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше может быть первым признаком рака.
2. ***Повышение температуры тела (лихорадка).*** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. ***Повышенная утомляемость (усталость).*** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. ***Изменения кожных покровов.*** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. ***Боль.*** Боль может являться ранним признаком нескольких видов опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА**

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

* ***нарушения стула или функции мочевого пузыря;***
* ***незаживающая рана или язва;***
* ***белые пятна в ротовой полости или белые пятна на языке;***
* ***необычные кровотечения или выделения;***
* ***утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;***
* ***стойкие нарушения стула или затрудненное глотание;***
* ***изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;***
* ***раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.***

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК:**

1. ***Принципы профилактического (противоракового) питания:***

* ограничение потребления алкоголя;
* ограничение потребления копченой пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов и нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
* уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и животного жира, т.к. в них также содержатся вещества, которые при высокой термической обработке становятся канцерогенными;
* употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зернах злаковых, овощах, фруктах.

Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

***- овощи, содержащие каротин*** (морковь, помидоры, редька и др.),

***- овощи, содержащие витамин «С»*** (цитрусовые, киви и др.),

- ***капуста*** (брокколи, цветная, брюссельская),

***- цельные зерна злаковых культур,***

***- чеснок***.

***2. Отказ от курения.*** Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

***3. Регулярная физическая активность ‑*** предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск развития рака на 30-50%.

***4***. ***Поддержание оптимального веса тела.*** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

|  |
| --- |
|  |

**Лучший способ взять на себя ответственность за свое здоровье – вести здоровый образ жизни!**

**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья**

**и медицинской профилактики»**

**414024, г. Астрахань, ул. Котовского стр. 6**

**Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp\_77@mail.ru**

**Сайт: medprof-30.ru**