 Профилактика онкологических заболеваний

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, треть случаев онкологических заболеваний можно предотвратить.

Существуют следующие факторы риска развития онкологических заболеваний, повлиять на которые, в силах каждый!

**Контроль веса и правильное питание.**

Доказано, что рак матки и молочной железы чаще встречается у женщин с повышенной массой тела.

**Доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями**

Вирусы гепатита В и С повышают опасность возникновения рака печени; наличие в желудке Helicobacter pylori (бактерия), способствующей возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка. некоторые штаммы вируса папилломы (ВПЧ), приводящие к развитию рака шейки матки.

Мерами профилактики этих видов рака заключаются в вакцинации от соответствующих вирусов  и бактерий, а также в отказе от незащищенного секса (основной путь передачи этих инфекций – половой) с новыми непроверенными партнёрами.

**Курение** является фактором риска рака легких, а также рака гортани, губ и языка. Доказана связь курения с развитием рака мочевого пузыря у мужчин.

У хронических курильщиков в разы повышается риск возникновения рака другой локализации: желудка, матки, поджелудочной железы.
Злоупотребление алкоголем ведет к снижению защитных свойств иммунной системы и риск онкологии возрастает.

Занятия спортом не только способствуют снижению веса, но и повышают общий тонус организма и тонус иммунной системы. Иммунная система борется с раковыми изменениями клеток, поэтому ее состояние важно в плане профилактики онкологии

**Вредные условия труда**, когда человек ежедневно контактирует с канцерогенами, значительно повышает количество раковых заболеваний. При такой работе необходимо тщательно соблюдать технику безопасности, носить защитную одежду, респираторы, не забывать о личной гигиене.

**Контрольза своим состоянием здоровья,** путем своевременного обращения к врачу, соблюдение сроков прохождения профилактических осмотров, диспансеризации - еще один путь к здоровью.

**Помните! Здоровый образ жизни** – важная составляющая в профилактике онкологических заболеваний.

Врач акушер – гинеколог ГУЗ «Липецкая РБ» Екатерина Викторовна Гребенникова.