**Профилактика онкологических заболеваний**

В Республике Бурятия ежегодно регистрируется более 2,5 тыс. новых случаев злокачественных новообразовании (ЗНО). Онкологические заболевания на сегодняшний день являются одной из основных причин смертности в мире, России, Бурятии.

**Что приводит к заболеванию:**

1. Хронический стресс, отрицательные эмоции, депрессия.
2. Курение - по данным ВОЗ, курение является причинным фактором 30% всех форм злокачественных опухолей у человека. Рак развивается почти у 90% курильщиков. Не менее опасно для здоровья и пассивное курение. Установлено, что пассивные курильщики за 1 час, находясь в помещении с курящим, поглощают 2,3 мг золы. Курение повышает частоту рака гортани, глотки, пищевода, мочевого пузыря и печени. У курящих отцов и матерей дети в 4 раза чаще болеют раком. Риск возникновения рака пищевода, желудка, толстой и прямой кишки увеличивается при сочетании алкоголя с курением более 10 сигарет в день.
3. Употребление алкоголя (особенно без еды) способствует возникновению рака полости рта, пищевода, желудка, толстой и прямой кишки. Алкоголь в больших дозах способствует возникновению цирроза и рака печени.
4. Американские ученые установили, что даже умеренное употребление пива может вызвать у женщин рак молочной железы.
5. Нарушение питания составляет 35% всех причин злокачественных опухолей. Чрезмерное употребление продуктов, содержащих большое количество насыщенных жирных кислот (сало, жирное мясо, мозги, жир, высококонцентрированное молоко, сливки, сливочное масло), увеличивают риск возникновения рака кишечника, молочной железы, поджелудочной и предстательной желез, яичников и прямой кишки. Механизм развития этих раков заключается в следующем: у людей, употребляющих большое количество жира изменяется микрофлора кишечника - увеличивается число анаэробных бактерий (клостридий). Избыток желчи, образующийся при употреблении жирной пищи, служит субстратом образования клостридиями гормонов (эстрадиола, эстрона, токсиэстрадиола), избыток которых становится причиной возникновения рака.
6. Ученые считают, что ограничение жира в рационе может замедлять развитие опухолевого процесса. К канцерогенам, способствующим возникновению рака, относятся: 3,4-бензопирен, нитрозосоединения, мышьяк, асбест, парафин, анилин, тяжелые металлы, полихлорвинил, азотистые иприты. Большую опасность представляет домашнее копчение мяса и рыбы с использованием коптильных жидкостей, образующих 3,4-бензопирен.
7. Многократно жарить продукты в одном и том же жире опасно - многолетнее употребление таких жареных продуктов способствует возникновению рака. В киосках быстрого питания сейчас используют полиэтиленовую пленку. Эта пленка при нагревании в микроволновой печи выделяет страшный яд, являющийся мощным канцерогеном.
8. Никогда не употребляйте в пищу позеленевший картофель. Зеленая картошка содержит офлотоксин - канцероген.
9. Овощи и фрукты содержат нитросоединения, которые сами по себе не опасны. Но при комнатной температуре идет реакция образования нитрозаминов - канцерогенов. При высокой и низкой температуре эта реакция затруднена. Поэтому, если вы готовите овощной суп, его нужно быстро охладить и поставить в холодильник, тогда реакция прекращается. Овощи и фрукты по этой же причине следует хранить в холодильнике.
10. Загрязнение окружающей среды. Сильные канцерогены обнаружены в выхлопных газах автомобилей. Швейцарский врач Блюмер выявил, что из 75 случаев смерти от рака 72 приходится на жителей, живущих рядом с автострадой.
11. Недостаток витаминов усиливает действие канцерогенов. Поскольку канцерогены это в большинстве своем - оксиданты, а витамины - антиоксиданты.
12. Повышение калорийности пищи и как следствие - ожирение. У людей с ожирением замедлены обменные процессы, как правило, плохо работает кишечник - все это способствует возникновению онкопроцесса. Ученые давно выявили , что у женщин с триадой: ожирение + артериальная гипертензия + сахарный диабет резко возрастает риск рака молочной железы.
13. Аборты - грозят будущими опухолями не только первому потомству, но и через поколение.
14. Солнечное облучение в больших дозах снижает естественную противораковую защиту. У человека избыток солнца увеличивает частоту рака кожи и меланомы.

**На что нужно обратить внимание? ПРИЗНАКИ онкологического заболевания:**

-      ***Необъяснимая потеря веса***. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.

-    ***Повышение температуры (лихорадка).*** Повышение температуры  часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.

-      ***Повышенная утомляемость (усталость).*** Усталость – может быть важным признаком  того, что опухоль растёт. Усталость  может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.

-     ***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.

**-** ***Боль.*** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ онкологического заболевания:**

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;***

·         ***несварение  желудка или затруднённое глотание;***

·         ***изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;***

·         ***раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.***

При появлении этих признаков нужно немедленно обратиться к онкологу, своему участковому врачу или фельдшеру. Профилактика онкологии снижает риск заболевания на 90%.

***Профилактика – это то, что позволить себе может каждый.***

**Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить онкологическое заболевание:**

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

·         ограничение потребления алкоголя;

·         ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты  используются для подкрашивания колбасных изделий);

·         уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к.  в жирах содержатся канцерогены;

·         употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах 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 зёрна 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 рака на 30-50%.

***4. Сбросьте лишний вес.*** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

***5.*** Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию.

**Лекарство от рака – это раннее выявление заболевания.**

В нашей стране сотни тысяч людей, благодаря своей бдительности и заботе о своем здоровье, вовремя обратились за медицинской помощью и излечились от онкозаболевания, они живут рядом с нами и не считают себя больными.

**ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ,**

**необходимо только вовремя прийти к врачу.**

Врач онколог ГБУЗ «Бичурская ЦРБ»: Брылева И.М.