**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Памятка для населения

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 токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию.

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

**Виды активной профилактики рака**

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. 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 прийти 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 (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 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;***

         ***несварение  желудка или затруднённое 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 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.

**Информация о раке и его профилактике**

**поможет Вам применить эти знания и защититься от рака.**