Принципы ЗОЖ в профилактике онкологии.

Онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели».

Под профилактикой злокачественных новообразований понимают предупреждение возникновения предопухолевого состояния с помощью устранения воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды. Нет определённого метода, который позволит предотвратить образование злокачественной опухоли. Но есть определенный комплекс простых правил, который называется "здоровый образ жизни".

Первое на, что стоит обратить внимание на употребление алкоголя. И табакокурения. Курение способно провоцировать не только болезни органов дыхания, но и ряд злокачественных опухолей самых разных локализаций, поэтому врачи рекомендуют начинать профилактику рака легких и других органов с отказа от этой привычки.

Алкоголь, употребляемый в чрезмерных количествах, приводит не только к раку печени как заключительному этапу после алкогольного цирроза, но и к опухолям пищевода, желудка, полости рта. Большую опасность представляет сочетание алкоголя с курением, в разы увеличивающее возможность рака полости рта, гортани, органов желудочно-кишечного тракта, поэтому от подобной «смеси» лучше отказаться.

Обязательной профилактикой онкологических заболеваний является увеличение двигательной активности. Взрослому человеку достаточно около получаса занятий физкультурой ежедневно для поддержания хорошего самочувствия и правильной работы органов и систем. Следуя принципам здорового образа жизни, совершенно необязательно посещать спортивные залы или фитнес-клубы. Если нет на это времени или возможности – гуляйте на свежем воздухе пешком, совершайте пробежки, плавайте в бассейне, делайте ежедневную гимнастику дома.

Не бывает здоровья без нормального веса, поэтому тем, кто решился на улучшение своего состояния и профилактику различных заболеваний и опухолей, следует избавиться от ненавистных избыточных килограммов.

**Мы то, что мы едим…** Какие же продукты следует употреблять для профилактики опухолей? Те, кто не хочет заболеть раком, предпочитают овощи и фрукты, зелень, салаты, заправленные растительным маслом вместо майонеза, бобовые и цельные злаки. Не отказываясь от мяса, следует отдавать предпочтение нежирным сортам, птице, а также рыбе. Выбирая молочные продукты, лучше обратить внимание на нежирный творог, сыры, кефир или йогурт.

Доказано, что диета, состоящая в основном из растительных компонентов, способна предупредить не только болезни сердечно-сосудистой системы, но и развитие злокачественных опухолей, поэтому вегетарианцы заболевают значительно реже. Овощи и фрукты, содержащие витамины С, Е, группы В и другие обладают противоопухолевыми свойствами за счет высокой антиоксидантной активности, препятствующей спонтанным генетическим мутациям и повреждениям генов.

Для профилактики рака очень важен достаточный и правильный ночной сон. Даже соблюдая хороший двигательный режим и диету, невозможно говорить о здоровом образе жизни и снижении риска рака без хорошего сна и отдыха.

Роль стрессов в повышении вероятности рака спорна и окончательно не доказана, но все же люди, часто испытывающие нервное перенапряжение, больше склонны к разным заболеваниям, поэтому и нервы свои лучше стараться беречь. Пытаться снять стресс бокалом вина, пива или чего покрепче, сигаретой или одновременно и тем, и другим не только бессмысленно, но и чревато злокачественными опухолями, поэтому гораздо лучше предпочесть спортзал, водные процедуры или прогулки.

Работа во вредных условиях труда, где человек ежедневно контактирует с канцерогенами, значительно повышает количество раковых заболеваний. Чтобы устранить этот фактор риска, человеку необходимо либо сменить место работы, либо тщательно соблюдать технику безопасности: носить защитную одежду, респираторы, уделять большое внимание гигиене – ежедневно по окончанию рабочего дня принимать душ.

Ультрафиолетовые лучи, воздействуя на кожу, могут стать причиной базальноклеточного рака и меланомы. Поэтому в целях профилактики рака желательно как можно меньше подвергаться инсоляции (облучению солнцем), а также не рекомендуется посещать солярии.

Заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом

Л.Н.Лозовская

Валеолог

Н.И.Юреня