

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКИЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Здоровый образ жизни в профилактике онкологических заболеваний

(Памятка для населения)



УФА 2021

Рак - страшный диагноз, который звучит, как приговор. Счастливого завершения событий в случае с онкологией происходит значительно реже, чем печальное. Наверное, у каждого человека кто-то из знакомых или родственников – близких или дальних когда-либо страдал онкологическим заболеванием.

Считается, что возможно снизить риск многих видов рака, если **вести здоровый образ жизни** и соблюдать некоторые меры предосторожности.

Мы все хотим жить долго и оставаться здоровыми, избегая различных заболеваний, особенно рака. Возможна ли профилактика рака?

Некоторые онкологические заболевания можно предотвратить – или, по крайней мере, снизить риск их возникновения простыми изменениями образа жизни.

Вредные привычки могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе таким, как рак. Просто попробуйте внедрить в свою жизнь некоторые новые здоровые привычки, чтобы помочь себе предотвратить рак.

**Наносите на кожу солнцезащитные кремы каждый день**, если планируете быть на солнце. Рак кожи может проявиться внезапно и развиваться стремительно, но его можно легко предотвратить защищая кожу от солнца. Ограничивайте прямое воздействие солнца на Вашу кожу (старайтесь по возможности находиться в тени, носить длинные брюки и рубашки с длинным рукавом) и, применяйте солнцезащитный крем каждый день, а не только на пляже.

Красивый загар – это очень эстетично, но если подумать, что речь идет о профилактике рака и расплатиться за красоту, возможно, придется здоровьем или жизнью, он становится менее привлекательным, не правда ли?

**Бросьте курить.** Рак легких является наиболее страшным типом рака, а многие случаи рака легких вызваны курением. Бросив курить, Вы можете также уменьшить риск развития рака желудка, шейки матки, поджелудочной железы, гортани, горла, полости рта, пищевода и мочевого пузыря. Снизив воздействие пассивного курения, вы также снизите риск заболевания раком.

И подумайте про Ваших детей и некурящих родных. Вы готовы рисковать их здоровьем и жизнью тоже ради сомнительного удовольствия от курения?

**Старайтесь умеренно употреблять алкоголь.** Избыточное потребление алкоголя может увеличить риск развития рака горла, рта и гортани, а также молочной железы, печени и толстой кишки. Для профилактики рака, избегайте употребления алкоголя слишком много или слишком часто.

**Следите за своим питанием.** Чтобы уменьшить риск заболевания раком, ешьте больше растительной пищи, по крайней мере пять порций фруктов и овощей каждый день. Обратите внимание на растения семейства крестоцветных, особенно – на капусту брокколи. Выбирайте цельнозерновые продукты: хлеб, макаронные изделия и неочищенные крупы. Сократите употребление красного мяса. Канцерогенное воздействие на организм оказывают нитраты и нитриты. Они притаились в овощах, фруктах, зелени, а также во всех видах вкусной гастрономии. Из овощей – наиболее охотно набирают нитраты ранние овощи и зелень.

**Избегайте фастфуда.** Трансжиры, сомнительные пищевые добавки, жарящиеся в одном и том же масле мясо и картошка. Все эти вредные продукты - отличные канцерогены. Обходить стороной такие точки быстрого питания – один из лучших видов профилактики рака.

**Поддерживайте здоровый вес тела.** С ожирением связывают целый ряд различных типов рака, включая рак груди, толстой кишки, эндометрия и рака предстательной железы. Существует множество рекомендаций на тему как правильно питаться, чтобы похудеть и как удержать свой вес на здоровом уровне. **Не забывайте о физических упражнениях.**

### **Профилактика рака: прививка против рака?**

Увы, для большинства видов рака, вакцину еще не изобрели, но одна существует, та что может помочь предотвратить рак шейки матки. Это вакцина защищает **от вируса папилломы человека (ВПЧ)**, который может вызвать рак шейки матки.

Молодые женщины и родители девочек должны рассмотреть возможность вакцинации против ВПЧ, это реальная профилактика рака шейки матки.

### **Профилактика рака: скрининг**

Скрининг рака может помочь выявить некоторые виды рака на начальной стадии, когда он еще поддается излечению, не дав ему прогрессировать до более поздних стадий, когда прогноз уже неутешительный.

Основные виды скрининга, доступные сейчас для обнаружения рака включают:

**Маммография** для раннего выявления рака молочной железы. У маммолога должны обязательно регулярно обследоваться все женщины, особенно те, что моложе 50 лет.

**Биохимическое исследование кала на скрытую кровь** может выявить на ранних стадиях рак толстой кишки. Это особенно важно, если в семье были случаи заболевания этим видом рака, или если есть воспалительное заболевание кишечника. По результатам анализа назначают колоноскопию.

**Тест на вирус папилломы человека**, может помочь выявить риск возникновения рака шейки матки.

Еще один способ ранней диагностики опухолей – **анализ на онкомаркеры**. Онкомаркеры специфические вещества, которые образуются в крови или моче после возникновения опухоли в результате ее метаболизма, или же в качестве ответной реакции организма.

Положительные результаты анализа могут указывать на наличие опухоли, а могут – на воспалительный процесс или другие изменения в организме. Если анализ показал наличие в крови или моче онкомаркеров, следует обратиться к врачу и провести дополнительные необходимые клинические исследования. Чем раньше Вы это сделаете, тем лучше для здоровья и Вашего личного спокойствия.

Тем, кто находится в группе риска, а это наследственность, ожирение, вредные привычки – следует ежегодно делать необходимые скрининговые исследования. А также вести здоровый образ жизни и практиковать правильное питание.

Здоровый образ жизни и своевременные скрининги рака могут помочь снизить риск возникновения или развития многих видов рака. В наших руках если и не все, то многое. В том числе профилактика рака.

**Берегите себя и своих близких!  
Ведите здоровый образ жизни.**

**Составитель: Хисамутдинова Г.М - врач ОРНД ГАУЗ РКОД МЗ РБ.**



ГБУЗ РЦОЗиМП, т. 1000 экз., 2021 г.