

Профилактика онкологических заболеваний

Всемирный день борьбы против рака провозглашен Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями 4 февраля. Целью международного дня является повышение осведомлённости о раке как одним из самых страшных заболеваний, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания. Смертность от онкологических заболеваний сегодня находится на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить Ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития этой серьезной болезни.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют медицинские рекомендации:

- Отказ от курения. Вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна;
- ограничить воздействие солнечных лучей.

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется регулярно проходить медицинское обследование:

- маммография (исследование молочных желез) - каждый год, начиная с 40-летнего возраста;
- колоноскопия (осмотр и оценка состояния внутренней поверхности толстой кишки при помощи специального зонда) - каждые 5-10 лет начиная с 50-летнего возраста;
- цитологическое исследование мазка (диагностика заболеваний шейки матки) - каждые 2-3 года, начиная с 21-летнего возраста.

Профилактика развития рака кожи

Наиболее распространенные виды рака - базальноклеточный и плоскоклеточный рак (разновидности рака кожи). Они поддаются лечению и обычно не распространяются на другие части тела. Однако меланома - особенно опасный вид рака кожи, который нередко приводит к летальному исходу. Такого понятия, как «здоровый загар», не существует. Появление загара означает, что кожа вырабатывает большее количество пигмента меланина в ответ на вредное действие ультрафиолета.

- Наносите защитное средство.
- Тщательно выбирайте одежду.
- Носите солнцезащитные очки. Защищайте глаза от воздействия солнечного света.
- Избегайте солнечного «часа пик». Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.
- Откажитесь от посещения солярия. Солярии и солнечные лампы небезопасны.
- Осуществляйте самоконтроль. Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.

Профилактика рака молочной железы

Рак молочной железы – одно из самых распространенных «женских» онкологических заболеваний. Риск заболеть для среднестатистической женщины в течение жизни составляет 6%. Однако на ранних стадиях болезнь можно победить.

- Избегайте избыточной массы тела.
- Употребляйте здоровую пищу.
- Ведите физически активный образ жизни.
- Откажитесь от алкоголя и сигарет.
- Остерегайтесь гормонозаместительной терапии.
- Кормите ребенка грудью как можно дольше.

Профилактика рака легких

- Рак легкого – это злокачественное новообразование, которое развивается из желез и слизистой оболочки легочной ткани и бронхов.
- Профилактика рака легких включает следующие рекомендации:
- Отказ от вредных привычек, в первую очередь от курения;
- Соблюдение здорового образа жизни:
- Правильное питание богатое витаминами и ежедневные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.
- Вовремя лечить заболевания бронхов, чтобы не было перехода в хроническую форму.
- Проветривание помещения, ежедневная влажная уборка квартиры;
- Необходимо снизить контакт с вредными химическими веществами и тяжелыми металлами до минимума.

Большинство видов рака хорошо поддается лечению при раннем выявлении.

Вам необходимо только вовремя прийти к врачу. Пройдите диспансеризацию бесплатно в своей поликлинике, узнайте о состоянии своего здоровья!