## Согласно данным ВОЗ, почти треть случаев онкологических заболеваний можно предотвратить. Поэтому одной из ключевых стратегий здравоохранения является профилактика рака. .Профилактикой злокачественных болезней *должны заниматься все люди, так как в наше время каждый имеет риск оказаться пациентом онкологической больницы. Это связано с качеством продуктов питания, экологической ситуацией, профессиональными вредностями и другими неблагоприятными факторами.*

## **Профилактика онкологических заболеваний** не требует особых ограничений, однако все же рекомендует провести коррекцию привычного образа жизни.

1. **Сбалансированное питание**

Неправильный питательный рацион является причиной многих злокачественных болезней. Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает дисфункции обменных процессов. Лабораторное выявление повышенного холестерина в крови увеличивает риск появления ракового процесса в легких, а злоупотребление углеводами провоцирует заболевания молочных желез.

С другой стороны, бесконтрольное употребление высококалорийной пищи приводит к увеличению веса, что в конечном итоге способствует ожирению. Питаясь fast food-ом, человек обделяет свой организм микро-, макроэлементами, витаминами, что значительно снижает уровень иммунной защиты. В результате, человек становится более восприимчив к инфекциям, перепадам температур, обостряется хроническая патология.

Доказано, что в период климакса женщины с избыточной массой страдают от [рака груди](https://orake.info/rak-grudi-posle-operacii/) в 2 раза чаще. В то же время, мужчины с ожирением рискуют заболевать злокачественной болезнью кишечника. При ожирении в 5 раз повышается вероятность развития рака желчного пузыря, печени, пищевода, почек.

Предрасполагают появлению онкопатологии сладости, белый хлеб, полуфабрикаты, маргарин.

Рацион питания необходимо изменить, придерживаясь низко-углеводной диеты. Она включает употребление бобовых, жирных рыбных сортов, круп, орехов, овощей, зелени. Фрукты без контроля также не стоит употреблять, однако, без них также нельзя.

1. **Отказ от вредных привычек**

Чтобы снизить риск развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков, или, по крайней мере, **контролировать их прием. Алкоголь** увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей. К примеру, выкуривая ежедневно 3 пачки, человек повышает вероятность рака в десятки раз. После этого задумайтесь, **стоит ли курить**. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, опосредованно поражает слизистую ротовой полости.

1. **Чистота половых отношений**

Бесконтрольная смена половых партнеров предрасполагает заражению венерическими инфекционными агентами.

Помимо этого, при отсутствии использования барьерных средств защиты, женщина подвергает себя дополнительному риску возникновения беременности. В результате, она часто обращается к гинекологу для избавления от нежелательной беременности. Таким образом, травматизация в процессе аборта значительно увеличивает вероятность раковой трансформации клеток внутренних половых органов.

Заражение гепатитом в конечном итоге приводит к [циррозу](https://orake.info/cirroz-pecheni-mozhet-perejti-v-rak/), малигнизации гепатоцитов.

Чтобы снизить риск рака репродуктивных органов, рекомендуется родить в первый раз не позднее 30 лет. Также, желательно иметь несколько малышей. Не стоит забывать о своевременном лечении хронической воспалительной, инфекционной патологии, так как длительное сохранение воспаления приводит к изменению эпителия.

1. **Окружающая среда**

Проживая в местности с повышенной радиацией, рекомендуется регулярно посещать санатории, расположенные в экологически чистых местах (берег моря, лес). Кроме того, загрязняется не только воздух, но и почва, водоемы промышленными отходами, азотсодержащими удобрениями и об этом также следует помнить.

При пребывании под открытым солнцем, следует использовать солнцезащитный крем, шляпу, одежду, максимально закрывающую открытые участки тела.

1. **Наследственность**

Что касается генетической предрасположенности к онкоболезням, нужно заметить, что повлиять на генотип пока не удается. Однако человек, зная о наличии ракового заболевания у родственника, должен регулярно проходить профосмотры.

1. **Двигательная активность**

Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Для этого нужно проводить утреннюю зарядку, заниматься плаванием, бегом, велоспортом.

1. **Укрепление иммунитета**

Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика от многих заболеваний. Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование.

Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, отдыха на берегу моря, в лесу.

1. **Гормональный контроль**

Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидке, надпочечниках. Чтобы предупредить это, необходимо исследовать гормональный уровень, особенно при наличии сопутствующей эндокринной патологии.

**Профилактика онкологических заболеваний** также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней при условии их ранней диагностики.

