**К Всемирному дню борьбы против рака**.

Ежегодно, в начале февраля Всемирная организация здравоохранения совместно с Международным союзом против рака, проводят День борьбы против рака. В этот День проводятся различные мероприятия, направленные на то, чтобы привлечь внимание мировой общественности к этой проблеме, повысить осведомленность населения о раке, акцентировать профилактику и своевременное выявление раковых заболеваний.

Раком называют группу злокачественных опухолей в различных органах. Таких заболеваний около 100. Всех их объединяет то, что они развиваются из аномально измененных клеток организма, быстрый рост опухоли, способность её прорастать в окружающие органы, с током крови и лимфы попадать в отдаленные от основного очага органы и образовывать в них метастазы.

Проблема борьбы с раком мировая. Смертность от раковых заболеваний среди взрослого населения зачастую стоит на 2 месте после сердечнососудистых болезней**. Рак** **вполне излечим, если выявлен в ранних стадиях**. К сожалению, что не всегда бывает. Так в 2017г в Увинском районе выявлено более 160 случаев рака, в ранних стадиях – в 63% , в более поздних стадиях – в 37%. Чем старше человек, тем выше у него риск развития рака.

От заболевания раком никто не застрахован. Заболеваемость и смертность от рака по прогнозам ученых будет увеличиваться (плохая экология, ухудшение качества продуктов питания, постарение населения и другое). Поэтому очень важно знать **меры профилактики.**

До 80% онкологических заболеваний связаны с образом жизни и воздействием вредных факторов окружающей среды. Поэтому здоровый образ жизни никто не отменял.

**Не курите!** Курение вызывает развитие рака легких, повышает риск развития рака гортани, ротовой полости, желудка, почек и других органов. Причём риск развития рака увеличивается не только у самих курящих, но и тех кто подвергается пассивному курению.

**Включайте в свой рацион** как можно больше различных фруктов и овощей. Они способствуют профилактике запоров, которые провоцируют рак кишечника. Каши лучше готовить из цельного зерна. Хлеб – из муки грубого помола. По возможности, обязательно употребляйте морскую рыбу, мореподукты.

**Ограничьте потребление** животного жира, красного мяса, копчёные и консервированные продукты. Не переедайте, не доводите себя до ожирения. Жировая ткань может спровоцировать опухоли половых органов, молочных желёз, кишечника.

**Не злоупотребляйте** алкоголем. Алкоголь является фактором риска рака пищевода, желудка, печени и др.

**Будьте активными и подвижными**. Физическая активность является мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний, т. к. препятствует набору веса и способствует укреплению иммунитета.

Старайтесь сохранять спокойствие и душевное равновесие в любых жизненных ситуациях. **Умейте справляться со стрессом**. Найдите для себя способы повышения настроения. Стресс является пусковым механизмом многих заболеваний, том числе и онкологических.

**Ограничьте контакт** с вредной бытовой химией. Полностью смывайте моющие средства с посуды, а лучше замените их натуральной содой и мылом.

**Избегайте прямого солнечного воздействия**, особенно с 10 до 16 часов. Не посещайте солярий. Ультрафиолет провоцирует развитие меланомы – самой злокачественной опухоли.

Женщинам рекомендуется как можно дольше кормление детей грудью. **Грудное вскармливание** предупреждает развитие рака молочной железы и репродуктивных органов.

**Относитесь внимательно к своему здоровью**. Регулярно осматривайте свою кожу. Женщинам старше 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез. Ежегодно проходить осмотр у гинеколога. Раз в год рекомендуется посещать смотровой кабинет мужчинам старше 40 лет для осмотра кожи, слизистой полости рта, лимфоузлов. Ежегодно проходите флюорографию. Женщины с 39 лет должны походить маммографию (обследование молочных желез). Мужчинам с 50 лет необходимо сдавать кровь на маркер рака предстательной железы. Все эти и другие обследования ВЫ можете провести при прохождении диспансеризации, которая проводится начиная с21года и далее - 1раз в 3 года. В 2017году при проведении диспансеризации выявлено 16 случаев рака, из них 11 – в ранних стадиях.

Зав. отд. медицинской профилактики Гусева Н. И.