Об онкологии и ее проблемах большинство людей стараются не говорить вслух. Эта тема не запретная, но у многих вызывает негативные мысли и даже страх. Связано такое отношение со множеством мифов, которые появились вокруг этой страшной болезни. Рассказать людям правду, научить способам профилактики и борьбы с онкологией и призван **Всемирный день борьбы против рака,** который обозначен в календаре ежегодных событий **4 февраля** и проводится под девизом **«… Вы знали?»**

 По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и Международного союза против рака в этот день проводятся информационно - профилактические мероприятия для населения. Основной целью их проведения является привлечение внимания жителей планеты к соблюдению мер по профилактике этих опасных заболеваний и проведения своевременных обследований для лечения на ранних стадиях.

 Согласно данных Всемирной организации здравоохранения в Европейском регионе смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней кровообращения.

 В России различными видами рака болеют около 3 млн. чел., ежегодно их количество увеличивается на 500 тысяч.

В Тульской области ежегодно регистрируются около 6 тысяч вновь выявленных случаев заболевания.

В системе мер, принимаемых по борьбе с онкозаболеваниями в регионе, важное место принадлежит первичным обследованиям.

 В ГУЗ «Тульский областной онкологический диспансер» ежеквартально проводятся Дни открытых дверей. По вопросам обследования, записи на прием, лечения функционирует телефон «**горячей линии» (4872) 40-81-19 (понедельник – пятница с 08:00 до 17:00).**

 Выявлению предраковых и онкологических заболеваний слизистой оболочки полости рта способствуют исследования с использованием **комплекта «АФС» (аутофлуоресцентная стоматоскопия),** которые проводятся в ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника».

 В мероприятиях, направленных на раннюю диагностику злокачественных новообразований и снижение показателей запущенности, значительная роль отводится профилактическим осмотрам, диспансеризации, совершенствованию работы смотрового кабинета поликлинического звена здравоохранения.

 С этой целью созданы смотровые кабинеты, как для женщин, так и для мужчин, в которых работают специально подготовленные медицинские работники. В ГУЗ « Городская клиническая больница № 2 г. Тулы имени Е. Г. Лазарева» организована работа **смотрового кабинета для женщин и мужчин.**

 Сегодня наука и практическое здравоохранение располагают данными, что рост онкозаболеваний связан с одной стороны с увеличением продолжительности жизни, когда с возрастом накапливаются изменения в генах и вредные мутации, с другой – это поведение самого человека.

 Профилактика рака включает в **себя следующие принципы:**

* **не переедайте и следите за своим весом (ИМТ=ВЕС (кг): РОСТ (м2) Вес в норме от 18,5 до 25 ед.**

Избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей;

* **откажитесь** от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервированных и копченых продуктов, обязательное присутствие в пище овощей и фруктов,обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием, к которым относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин **(морковь, помидоры, тыква, редька и др.);** фрукты, содержащие большое количество витамина С **(цитрусовые, киви** и др.); капуста (особенно **брокколи, цветная и брюссельская); чеснок, лук, хрен;**
* регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г. ежедневно), которая содержится в **цельных зернах злаковых культур, отрубях, овощах и фруктах.** Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики;
* **ограничение потребления алкоголя,** т.к. известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы;
* **ведите активный образ жизни:** еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок(по 30 минут 5 дней в неделю);
* **ограничивайте** время пребывания на солнце и в солярии;
* **следите за состоянием своей кожи**, при появлении изменений на коже, родинках , немедленно обращайтесь к врачу;
* **употребляйте ежедневно воды в достаточных количествах** (30 мл на 1 кг веса).

 ***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***

***Будьте здоровы!***

***Берегите себя и своих близких!***