Согласно последней медицинской статистике все больше и больше людей заболевают онкологией. При этом рак не щадит ни взрослых, ни детей, ни людей, обладающих высоким социальным статусом или живущих в благоприятных условиях. В то же время специалисты в области медицины считают, что человек может самостоятельно осуществлять профилактику онкологических заболеваний, которая заключается в борьбе с обыкновенными человеческими привычками, наносящими вред организму.

Каких-либо универсальных рекомендаций нет, нужно просто вести здоровый образ жизни и внимательно относиться к своему здоровью.

К вредным привычкам относятся многие факторы, которые вошли в привычный образ жизни. Среди основных причин, формирующих заболеваемость онкологическими заболеваниями, лидирующую позицию занимает неправильное питание (до35%), второе место принадлежит курению (до 32%). Таким образом 2/3 случаев рака обусловлены этими факторами. Далее по степени убывания значимости следует малоподвижный образ жизни (до 5%),алкоголизм (до 3 %). **Питание.**

Существует 6 основных принципов противораковой диеты, соблюдение которых снизит риск развития рака:

1.Предупреждение ожирения (избыточный вес является фактором риска многих злокачественных опухолей, в том числе возникновение рака молочной железы).

2. Уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г в день со всеми продуктами).

3. Ограничение употребления копченой и нитрит содержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов.

4. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), лук, чеснок; фрукты содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви); капуста особенно брокколи, цветная и брюссельская).

5. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

6. Ограничение употребления алкоголя. Известно что, алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

**Несбалансированное питание.**

Для нормальной работы всех органов и систем человека в организм должно поступать достаточное количество жидкости, питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Если этот процесс нарушен, в организме могут происходить различные патологические изменения, а также нарушения в структуре и работе клеток. Таким образом, для профилактики онкологических заболеваний не рекомендуются радикальные безбелковые диеты и голодания, поскольку недостаток белка создает дополнительный стресс для организма и ослабляет его. Вместе с тем, желательно, чтобы рацион состоял из высококачественных продуктов.

**Курение.**

По данным Минздрава России ежегодно около 300 тыс. трудоспособных людей не доживают около 5 лет своей жизни по причине потребления табака.

Многочисленными научными исследованиями доказана тесная связь между потреблением табака и злокачественными новообразованиями. Курение сигарет является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода. Сигареты содержат большое количество вредных веществ, поэтому думайте каждый раз, когда выкуривайте очередную сигарету.

**Малоподвижный образ жизни.**

Низкая двигательная активность нередко приводит к избыточному весу, который, в свою очередь, часто становится фактором развития ряда онкологических заболеваний (молочной железы, предстательной железы, колоректального рака и др.).

**Поддерживайте здоровье.**

Улучшить состояние своего здоровья можно самостоятельно, если регулярно заниматься физической культурой и спортом, больше времени находиться на чистом воздухе, в этом случае организм будет привычен к стрессовым ситуациям.

Физическая культура и регулярные умеренные нагрузки обновляют состав крови, улучшают метаболизм и укрепляют защитные силы организма. При физической нагрузке улучшается также общее состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

*При подготовке памятки использовались материалы из статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда» - «Как вредные привычки влияют на появление онкологии?», автор – зав. терапевтическим отделением №2, врач общей практики ГУЗ «ГКБ №2 г.Тулы имени Е.Г.Лазарева» - Лебедь Зинаида Владимировна.*

***Государственное учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№ 2 г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»***

**КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА ПОЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИИ**



 ***(Памятка для населения)***