



В О К Ц М П



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## Профилактика злокачественных опухолей доступна каждому!



### Что такое рак?

Рак - это общее название более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Их объединяет неконтролируемый, ненормальный рост клеток, которые могут распространиться по всему телу. Считается, что рак развивается из единственной клетки или маленькой группы клеток после изменений, произошедших в их ДНК – генетическом материале, который инструктирует поведение клетки. Некоторые виды рака возникают из-за генетических отклонений, другие обусловлены действием канцерогенов, агентов окружающей среды, способных вызывать генетические мутации. Иногда вирусы взаимодействуют с генами клеток и увеличивают их шансы стать злокачественными. Часто причина, по которой клетка становится злокачественной, неизвестна, но факторы образа жизни (питание, уровень физической активности и др.) играют решающую роль в возникновении рака, определяя, произойдут эти изменения или нет.

### Перечень профилактических мер прост и доступен каждому:

**Избавление от вредных привычек: курения и злоупотребления алкоголем.**

Не курите; если же вы курите – остановитесь. Если вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих. Курение приводит к развитию рака примерно в четверти от всех зафиксированных случаев. Соответственно, если вы курите, то риск развития у вас рака лёгких, рака почек, пищевода, гортани, желудка и так далее, возрастает для вас на 25%. А если вы также злоупотребляете алкоголем, риск развития онкологических заболеваний возрастает ещё примерно на 9%.

**Здоровое питание.** Многие овощи и фрукты содержат вещества, защищающие от различных видов рака. Например, это соевые бобы, помидоры, гранаты, яблоки, капуста и т.д. И наоборот – мясо, жирная и острая пища увеличивают риск развития злокачественных новообразований, особенно ЖКТ, примерно на 10%.

- Надо питаться так, чтобы овощи и фрукты составляли не менее трети от вашего ежедневного рациона.
- Поддерживайте нормальную массу тела, воздерживайтесь от употребления высококалорийных продуктов (около 225-275 ккал на 100г продукта).
- Ограничьте употребление «быстрой еды» («фаст-фуд») или полностью откажитесь от неё.
- Откажитесь от напитков, содержащих большое количество сахара (газированные напитки).
- Ограничьте употребление солёных продуктов и продуктов, обработанных солью. Количество потребляемой с продуктами питания соли не должно превышать 6г в день.

**Физическая активность.** Будьте подвижными, активными. Рекомендуется ежедневно уделять интенсивным физическим нагрузкам не менее получаса.

**Ультрафиолетовое излучение.** Ультрафиолетовое излучение приводит к различным типам рака кожи, поэтому очень важно защищаться от солнца доступными средствами (солнцезащитные средства, головные уборы и т. д.), избегать проводить долгого пребывания на солнце.

**Профилактические обследования.** Людям, находящимся в группе риска (возраст старше 45 лет, перенесенные онкологические заболевания в прошлом, ближайшие родственники болели раком, присутствуют другие факторы риска) необходимо регулярно (2 раза в год) проходить профилактические обследования.

**Соблюдение всех вышеуказанных рекомендаций может существенно снизить риск развития любых видов рака и помочь обнаружить заболевание на начальных стадиях развития.**

БУЗ ВО «ВОКЦМП»  
[vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru)