**Профилактика онкологических заболеваний.**

Профилактика онкологических заболеваний проста, безопасна и эффективна. Она представляет собой комплекс мероприятий, в основе которого лежит **здоровый образ жизни.**

Прежде всего необходимо поддерживать **нормальную массу тела**. Избыток жира приводит к изменению гормонального фона в организме и повышению риска гормонозависимых опухолей: у женщин – рака матки, молочных желёз, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря; у мужчин – рака толстого кишечника.

**Не следует курить самим и позволять курить в своём присутствии, особенно при детях!** С табачным дымом в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смол, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, лёгких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Статистика показывает, что из 10 человек, страдающих раком лёгких, девять – курильщики.

**Ежедневные физические нагрузки** – быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и тому подобные занятия должны стать нормой. Физическим занятиям следует уделять не менее 30 минут в день.

Также необходимо настраивать себя на **позитивное восприятие мира**, осваивать методики, которые способны помочь справляться со стрессами и депрессией.

Поскольку ряд опухолевых заболеваний может быть вызван канцерогенными инфекциями, рекомендуется провести по назначению врача **некоторые виды вакцинации**. Например, прививку от вируса папилломы человека, вирусного гепатита В и др.

Большая роль в развитии рака принадлежит ультрафиолетовому облучению, а также неионизирующим электромагнитным излучениям радио- и микроволнового диапазона, которые нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. **Не злоупотреблять загаром** как на пляже, так и в солярии.

Родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже следует удалять только в специализированных лечебных учреждениях.

При резкой потере веса (более чем на 5 килограммов за короткое время), высокой температуре тела или длительном лихорадочном состоянии, слабости, утомляемости, потере интереса к жизни, депрессивном состоянии, частых инфекционных заболеваниях, а также при кровотечениях или необычных выделениях, изменении цвета и качества кожного покрова, долго не проходящих ранах и язвах, появлении новых родинок, бородавок, небольших уплотнениях в различных частях тела, расстройствах пищеварения, трудности с глотанием, охриплости голоса, сильном длительном кашле и других тревожных симптомах следует **незамедлительно обращаться к врачу**. Как показывает практика, регулярное посещение медицинского учреждения позволяет выявить факторы риска развития заболеваний и провести медицинскую коррекцию образа жизни, а также даёт возможность обнаружить предопухолевые состояния или ранние стадии онкологических заболеваний.

**Медики напоминают – злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, – вполне излечимое заболевание.**

 ООМПДП в ОУ ГУЗ ЯО «Городская Детская Больница» 2018