**Чем выше иммунитет,**

 **тем меньше риск озлокачествления клеток.**

Укрепить защитные барьеры (иммунитет) организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни:

**1.** **Отказаться от курения и злоупотребления алкоголем**. При курении риск развития рака легких, почек, пищевода, гортани, желудка и так далее возрастает для курящего на 25%. При злоупотреблении алкоголем, риск развития онкологических заболеваний возрастает еще примерно на 9%.

**2.** **Физическая активность и правильное питание.** Многие овощи и фрукты содержат вещества, защищающие от различных видов рака. Например, соевые бобы, помидоры, гранаты, яблоки, капуста и т. д. И наоборот – мясо, жирная и острая пища увеличивает риск развития злокачественных новообразований, особенно ЖКТ, примерно на 10%. Рекомендуется, чтобы овощи и фрукты составляли не менее трети от вашего каждодневного рациона. Кроме того, необходимо ежедневно уделять физическим нагрузкам не менее получаса.

**3.** **Избегать инфекционных заболеваний**. Такие виды инфекций, как вирусные гепатиты В и С провоцируют развитие рака печени, бактерия Helicobacter pylori – рака желудка, ВПЧ (папилломавирус) - рака шейки матки, и так далее. Своевременная вакцинация может предотвратить рак в более чем 20% случаев.

**4.** **Ультрафиолетовое излучение**. Избыток солнечной инсоляции, в т.ч. от солярия приводит к различным типам рака кожи, поэтому очень важно защищаться от солнца доступными средствами - средства от загара, головные уборы и так далее. А также не проводить много времени на открытом солнце в жаркие дни и часы.

**5.** **Профилактические обследования**. При обнаружении предраковых заболеваний или рака на ранних стадиях справиться с болезнью гораздо легче. Поэтому лицам, находящимся в группе риска, необходимо регулярно проходить профилактические обследования.

*В группу риска входят лица:*

* с повышенным риском развития онкологии согласно одному из выше указанных пяти пунктов;
* обоих полов в возрасте старше 45 лет;
* лица уже перенесшие онкологические заболевания в прошлом;
* лица, ближайшие родственники которых перенесли онкологические заболевания или болеют в текущий период.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.