

# Профилактика онкологических заболеваний

Профилактикой злокачественных болезней должны заниматься все люди, так как в наше время каждый имеет риск оказаться пациентом онкологической больницы. Это связано с качеством продуктов питания, экологической ситуацией, профессиональными вредностями и другими неблагоприятными факторами. Профилактика онкологических заболеваний не требует особых ограничений, однако все же рекомендует провести коррекцию привычного образа жизни.

## 8 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



### 1. Сбалансированное питание

Неправильный питательный рацион является причиной многих злокачественных болезней. Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает дисфункции обменных процессов. Лабораторное выявление повышенного холестерина в крови увеличивает риск появления ракового процесса в легких, а злоупотребление углеводами провоцирует заболевания молочных желез.

С другой стороны, бесконтрольное употребление высококалорийной пищи приводит к увеличению веса, что в конечном итоге способствует ожирению. Питаясь fast food-ом, человек обделяет свой организм микро-, макроэлементами, витаминами, что значительно снижает уровень иммунной защиты. В результате, человек становится более восприимчив к инфекциям, перепадам температур, обостряется хроническая патология.

Доказано, что в период климакса женщины с избыточной массой страдают от рака [груди](#) в 2 раза чаще. В то же время, мужчины с ожирением рискуют заболеть злокачественной болезнью кишечника. При ожирении в 5 раз повышается вероятность развития рака желчного пузыря, печени, пищевода, почек.

Предрасполагают появлению онкопатологии сладости, белый хлеб, полуфабрикаты, маргарин.

Рацион питания необходимо изменить, придерживаясь низко-углеводной диеты. Она включает употребление бобовых, жирных рыбных сортов, круп, орехов, овощей, зелени. Фрукты без контроля также не стоит употреблять, однако, без них также нельзя.

Важно знать: [Что есть, чтобы не было рака?](#)

2. Отказ от вредных привычек

Чтобы снизить риск развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков, или, по крайней мере, контролировать их прием. Алкоголь увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей. К примеру, выкуривая ежедневно 3 пачки, человек повышает вероятность рака в десятки раз. После этого задумайтесь, стоит ли курить. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, опосредованно поражает слизистую ротовой полости.

3. Чистота половых отношений

Бесконтрольная смена половых партнеров предрасполагает заражению венерическими инфекционными агентами.

Помимо этого, при отсутствии использования барьерных средств защиты, женщина подвергает себя дополнительному риску возникновения беременности. В результате, она часто обращается к гинекологу для избавления от нежелательной беременности. Таким образом, травматизация в процессе аборта значительно увеличивает вероятность раковой трансформации клеток внутренних половых органов.

Заражение гепатитом в конечном итоге приводит к **циррозу**, малигнизации гепатоцитов. Чтобы снизить риск рака репродуктивных органов, рекомендуется родить в первый раз не позднее 30 лет. Также, желательно иметь несколько малышей. Не стоит забывать о своевременном лечении хронической воспалительной, инфекционной патологии, так как длительное сохранение воспаления приводит к изменению эпителия.

4. Окружающая среда

Проживая в местности с повышенной радиацией, рекомендуется регулярно посещать санатории, расположенные в экологически чистых местах (берег моря, лес). Кроме того, загрязняется не только воздух, но и почва, водоемы промышленными отходами, азотсодержащими удобрениями и об этом также следует помнить.

При пребывании под открытым солнцем, следует использовать солнцезащитный крем, шляпу, одежду, максимально закрывающую открытые участки тела.

5. Наследственность

Что касается генетической предрасположенности к онкоболезням, нужно заметить, что повлиять на генотип пока не удастся. Однако человек, зная о наличии ракового заболевания у родственника, должен регулярно проходить профосмотры.

6. Двигательная активность

Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Для этого нужно проводить утреннюю зарядку, заниматься плаванием, бегом, велоспортом.

7. Укрепление иммунитета

Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика от многих заболеваний. Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование.

Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, отдыха на берегу моря, в лесу.

#### 8. Гормональный контроль

Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидке, надпочечниках. Чтобы предупредить это, необходимо исследовать гормональный уровень, особенно при наличии сопутствующей эндокринной патологии.

**Профилактика онкологических заболеваний** также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней при условии их ранней диагностики.

Информация предоставлена

<https://orake.info/profilaktika-onkologicheskix-zabolevanij/>