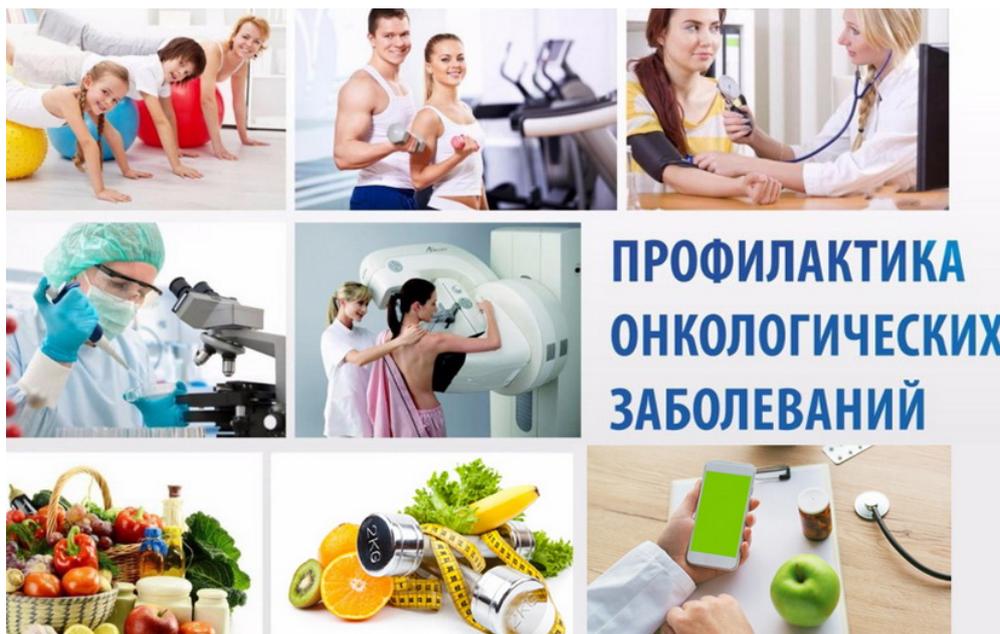


ЗОЖ и регулярные медосмотры против онкозаболеваний



Рак. Жуткое понятие, обозначающее более 10 смертельных диагнозов, поражающих все части человеческого организма. Одним из характерных признаков заболевания является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы обычных границ и способных распространяться в другие органы (метастазы). с одной стороны люди достаточно знают про онкологию, но с другой - боятся данного диагноза и не хотят проходить обследование, зачастую теряя драгоценное время. Большинство пациентов приходит к врачам уже на 2, а то и 4 стадии болезни, когда успешно противостоять ей очень сложно. Однако рак - совсем не приговор! Во многих случаях ранняя диагностика дает прекрасный шанс на полное выздоровление! Лучше, конечно, не иметь с ним ничего общего, и профилактика - самый эффективный способ предотвратить онкологию.

Учеными установлено, что риск рака на 30-35% связан с питанием, ещё столько же добавляет курение. Инфекционные заболевания определяют около 17% опухолей, алкоголь - 9%, остальное приходится на образ жизни и наследственность. Несложно подсчитать, что почти 3 из 4 опухолей связаны с нашим образом жизни и внешними факторами, которые мы с вами в состоянии контролировать!

Один из самых опасных канцерогенных факторов - **курение**. Почему?! известно, что при выдыхании табачного и электронного дыма в организм попадают сотни самых опасных веществ, в том числе, радиоактивных, они то и разрушают его здоровые клетки.

Современный **малоподвижный образ жизни** - длительное нахождение за рулем автомобиля, перед экраном монитора, офисная работа - всё это повышает риск развития рака.

Не бывает нормального здоровья без нормального **веса** и рационального **питания**.

Алкоголь, употребляемый в больших количествах, приводит не только к раку печени, как к заключительному этапу цирроза, но и к опухолям пищевода, желудка, полости рта. Помните об этом!

Кроме того, некоторые биохимические процессы, образование отдельных гормонов происходит в ночное время, поэтому очень важен глубокий и спокойный **сон**.

Мы знаем, что не существует идеального средства ни о рака, ни от других болезней, тем не менее ЗОЖ, хорошее настроение и позитивный настрой позволяют свети риски развития многих заболеваний, и в том числе рака, к минимуму.

Важно, чтобы каждый понимал и помнил о необходимости регулярных обследований. НЕ надо бояться ходить к врачу с профилактической целью. Для женщин план минимум - раз в год посещать гинеколога, маммолога и эндокринолога, если есть необходимость. Мужчинам - уролога. Рентген легких - обязательное обследование для всех. Когда начинается

беда, мы вспоминаем, что уже полгода болело, но мы так и не нашли время прийти к врачу. Любите себя, заботьтесь о себе и дорожите каждым днем.

Берегите себя и будьте здоровы!

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ МЗ КК
Звонарева Н.С.*