**ЭТОГО  МОЖНО  ИЗБЕЖАТЬ!**

**ПРОФИЛАКТИКА  ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Помните: рак – это не смертельный приговор!

Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, – это излечимое заболевание, на более поздних  – хроническая болезнь, требующая длительного лечения. Своевременно выявить злокачественную опухоль – не просто важно. Это жизненно важно! Вот почему так необходимо участие самих пациентов, которые могут отметить первые признаки ухудшения самочувствия и вовремя забить тревогу. В большинстве случаев выявление опухоли на ранних стадиях позволяет добиться полного излечения.

**ФАКТОРЫ  РИСКА  РАЗВИТИЯ  ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ  ОПУХОЛЕЙ**

В настоящее время точная причина развития злокачественных опухолей у человека неизвестна. Тем не менее, уже сейчас выявлены многие факторы риска развития опухолей и предраковых заболеваний. Избавление от факторов риска и правильное лечение предраковых заболеваний позволяют в большинстве случаев избежать опухолей. Выявленные на ранних стадиях опухоли молочной желез, шейки матки, эндометрия (внутреннего слоя матки), а также самая злокачественная опухоль человека –меланома- полностью излечимы.

**ОСНОВНЫЕ  ФАКТОРЫ  РИСКА  ВОЗНИКНОВЕНИЯ  ОПУХОЛЕЙ**:

* Курение многократно повышает вероятность рака легкого, гортани, пищевода.
* Употребление алкоголя: может привести к развитию рака печени пищевода.
* Случаи злокачественных заболеваний у кровных родственников.
* Пожилой возраст: в 60 лет риск заболеть злокачественными новообразованиями в 10 раз выше, чем в 40 лет, и в 50 раз выше, чем в 20 лет.
* Воздействие канцерогенных веществ (асбест, формальдегид и др.) и радиоактивного излучения.

Кроме того, возникновению злокачественных опухолей способствуют некоторые бактерии и вирусы.

* Вирус папилломы человека, передающийся половым путем, увеличивает риск развития рака шейки матки.
* Хеликобактер пилори – бактериальная инфекция, которая, по современным  представлениям, лежит в основе гастрита и язвенной болезни, увеличивает риск появления рака желудка.
* Вирусы гепатитов В и С могут вызвать рак печени.

**РИСК  ВОЗНИКНОВЕНИЯ  РАКА  МОЖНО  СНИЗИТЬ,  ЕСЛИ  ВЫПОЛНЯТЬ**

**ПРОСТЕЙШИЕ  ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  ПРИЕМЫ:**

* Не находиться в полуденное время под прямыми лучами солнца;
* Защищать открытые участки кожи, подвергающиеся воздействию солнечной радиации, особенно пожилым людям и людям со светлой кожей;
* Пользоваться солнцезащитными кремами;
* Обязательно излечивать хронические язвы, свищи, опрелости;
* Удалять родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже только в лечебных учреждениях, не перевязывать основные родинки ниткой и вообще не лечить домашними способами или у «специалистов» не имеющих диплома врача;
* Своевременно санировать полость рта;
* Проводить самообследование молочных желез;
* Употреблять в пищу свежую зелень, фрукты, овощи, йод-содержащие продукты (йодированная соль, морепродукты). Ограничить потребление жареных, соленых, копченых продуктов;
* Ежегодно посещать гинеколога (женщинам), уролога (мужчинам).

**КАК  ВЫЯВИТЬ  ОПУХОЛЬ  НА РАННИХ  СТАДИЯХ**

Обнаружить предраковое заболевание, выявить опухоль на ранней стадии можно только в том случае – если регулярно проходить профилактические обследования.

Если у вас обнаружили злокачественную опухоль, не отчаивайтесь. Помните: современный уровень медицины позволяет добиться излечения или приостановить прогрессирование заболевания у большинства пациентов.