

# **Рак можно лечить, а профилактику рака можно и нужно проводить! Главное, делать это вовремя и правильно.**

## **ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Хотя здоровый образ жизни не может гарантировать полное отсутствие вероятности развития онкологического заболевания у человека, результаты многих исследований показывают, что у людей, выбравших здоровый образ жизни, снижен риск развития некоторых видов рака. Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют определенные универсальные рекомендации, которые дают медицинские работники. Эти меры входят в понятие здорового образа жизни.

## **ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Эксперты подтверждают, что ожирение и малоподвижный образ жизни могут повысить риск развития некоторых видов рака, в том числе рака толстой кишки и рака молочной железы. Употребление красного мяса ассоциировано с развитием некоторых видов рака, чаще всего, рака толстой кишки и простаты. Употребление алкогольных напитков, особенно в сочетании с курением, может привести к развитию рака ротовой полости, пищевода и горла, и этот риск повышается с увеличением количества употребляемого алкоголя. Однако правильный рацион питания может оказать положительное влияние на здоровье человека. Употребление в пищу большего количества растительных продуктов, в том числе овощей, фруктов, бобовых (например, чечевицы и фасоли) и продуктов из цельного зерна, способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.

Разработан список рекомендаций по питанию и физической нагрузке для профилактики онкологических заболеваний.

1. Сохраняйте баланс между количеством потребленных калорий и физической активностью.
2. Поддерживайте в течение всей жизни нормальный вес; избегайте избыточного набора массы тела.
3. Если у Вас уже имеется избыточная масса тела или ожирение, постарайтесь достичь своего нормального веса и поддерживать его.
4. Придерживайтесь физически активного образа жизни. Взрослым людям необходимо, по крайней мере, 5 или более дней в неделю по 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности. Детям и подросткам следует выполнять подобные упражнения с той же периодичностью не менее 60 минут в день.
5. Употребляйте 5 или более видов различных овощей и фруктов ежедневно.
6. Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.
7. Ограничьте употребление готового и красного мяса.
8. Ограничьте употребление алкогольных напитков.

Таким образом, правильное питание и физическая нагрузка снижают не только риск развития онкологических заболеваний, но и многих других хронических состояний, таких как сердечнососудистые заболевания, гипертензия и диабет.

## **РОЛЬ СНА В ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА**

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком, что подтверждается результатами ряда исследований. Количество времени, в течение которого человек спит каждую ночь, влияет на уровень определенных гормонов в организме, и изменение естественного уровня этих гормонов может повлиять на то, как организм самостоятельно будет защищаться от рака.

Более того, недостаток сна может нивелировать благоприятный эффект физической нагрузки в отношении профилактики развития онкологических заболеваний. Высокий уровень стресса также может привести к нарушению естественного цикла сна/бодрствования, что может способствовать развитию раковой опухоли. Регулярная физическая нагрузка может способствовать снижению уровня стресса и восстановлению более здорового ритма сна и бодрствования.

# РЕГУЛЯРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить регулярные обследования:

- маммография — каждый год, начиная с 40-летнего возраста;
- колоноскопия — каждые 5-10 лет, начиная с 50-летнего возраста;
- цитологическое исследование мазка — каждый год, начиная с 21-летнего возраста.

При этом важно помнить, что данные рекомендации являются общими. В зависимости от некоторых других обстоятельств, таких как семейный анамнез или наличие факторов риска, некоторым людям необходимо начать скрининг в более раннем возрасте или проходить обследование чаще либо наоборот реже.

## **Будьте здоровы!**