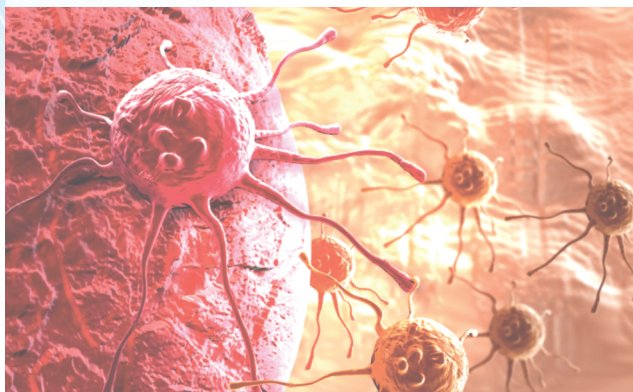


ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ -

Одна из важнейших медико-социальных проблем современного общества. В настоящее время они занимают второе место по причинам смертности населения Российской Федерации, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ОПУХОЛЬ

ПРЕВРАЩЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ КЛЕТКИ В ОПУХОЛЕВУЮ ПРОИСХОДИТ В ХОДЕ МНОГЭТАПНОГО ПРОЦЕССА.



Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов-канцерогенов:

1 ФИЗИЧЕСКИЕ:

ультрафиолетовые и ионизирующее излучение

2 ХИМИЧЕСКИЕ:

асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и т.д.

3 БИОЛОГИЧЕСКИЕ:

инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Около 30% случаев смерти от раковых опухолей вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием:

1 ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

2 НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

3 ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

4 ТАБАКОКУРЕНИЕ

5 УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Также факторами риска развития рака являются хронические инфекции, вызываемые вирусами гепатита В, гепатита С и некоторыми типами вируса папилломы человека.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,

которые помогут предупредить рак:
правильно питайтесь и держите вес в пределах нормы

ежедневно употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г)

откажитесь от курения, употребления алкоголя

регулярно занимайтесь физкультурой, ежедневно ходите на свежем воздухе не менее 30 минут в умеренном или быстром темпе

проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV/HCV)

сокращайте время пребывания на солнце, используйте солнцезащитные средства, избегайте посещения солярия

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ

