**4 февраля всемирный день по борьбе с раком.**

******

[***скачать брошюру***](http://polyclinic1.ru/assets/images/docs/%D1%80%D0%B0%D0%BA/rak-2017-02-02-10-55.pdf)

***Каждый год 4 февраля весь мир отмечает день борьбы против рака, учрежденные «Международной Ассоциацией по борьбе с онкологическими болезнями». Значительно снизить риск появления раковых опухолей может только Здоровый образ жизни.***

***Здоровый образ жизни – Основа профилактики онкологических заболеваний!***

******

Под воздействием различных факторов:

* Экология
* Радиационный фон
* Неправильное питание
* Стрессы
* Вредные привычки
* Наследственность
* Снижение иммунитета
* Хронические инфекции

клетки  начинают делиться бесконтрольно и становятся раковыми, они формируют опухоль, и могут проникать в другие органы и ткани, нарушая их функции.



 Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию. Заболеваемость злокачественными опухолями непрерывно растет. Ежегодно в мире регистрируется порядка ***6 миллионов*** новых случаев заболевания злокачественными опухолями. Наиболее часто поражаются предстательная жележа и легкие у мужчин и молочная железа у женщин. **Смертность от онкологических заболеванимй в мире занимает второе место, после заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни.

Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов., которые помогут Вам в борьбе против рака:

 

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пиши.
2. Не злоупотребляйте спиртными напитками.
3. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров
4. Ведите активный образ жизни
5. Следите за весом
6. Откажитесь от курения
7. Ежегодно проходите профилактические осмотры
8. Следите за состоянием Вашей кожи
9. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога
10. Женщинам необходимо следить за здоровьем своей груди

**Обращайтесь к врачу, если у Вас:**

1. Не проходящий кашель или охриплость, одышка, затруднение глотания
2. Боль в груди, потеря аппетита
3. Длительное повышение температуры тела
4. Значительное снижение веса (по неочевидной причине)
5. Болезненные, увеличения лимфоузлы
6. Заметное не проходящее изменение стула (по неочевидной причине)

Чем раньше болезнь выявлена, тем более вероятно, что ее можно вылечить успешно и без последствий.

Более 30% случаев заболевания раком можно предотвратить, исключив основные факторы риска:

* Отказ от курения, снижает вероятность появления раковой опухоли в лёгких, губы, языка, печени, мочевого пузыря, груди на 52,1%;
* Отказ от алкоголя, снижает риск развития рака простаты у мужчин на 60%
* Исключение в рационе сладостей и копченых продуктов, замена колбасы, сосисок и других мясопродуктов на обычное не жирное мясо, сокращает риск рака кишечника на 20%
* Исключение сладкой газировки и продуктов, в которых содержаться рафинированный сахар, снижает появление рака поджелудочной железы на 87%

Придерживаясь здорового образа жизни, ВЫ сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний!

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!!!