

## Неделя профилактики онкологических заболеваний



Онкологические заболевания — это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Рак — общий термин для онкологических заболеваний. Характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем, лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

Как сократить риск развития рака?

Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию онкозаболевания лишь в 30% случаев. Как сократить риск развития рака на 70%?

### Основные факторы риска развития рака:

- генетическая предрасположенность;
- употребление табака, в том числе курение сигарет;
- избыточная масса тела или ожирение;
- нездоровое питание с низким употреблением фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- заражение канцерогенными инфекциями (вирус папилломы человека, вирус гепатита В, вирус гепатита С);
- ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования твердых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% случаев смерти от рака.