

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Ежегодно в ноябре отмечается Всемирный день некурения, чтобы максимально привлечь внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья. В этом году Всемирный день некурения отмечается 21 ноября.

Курение табака и воздействие вторичного табачного дыма повышают риск развития множества заболеваний. В частности, активное и пассивное курение сказывается на здоровье легких и может вызывать многие болезни. Помимо этого, людям, которые подвержены воздействию вторичного табачного дыма, угрожает повышенный риск заражения инфекциями дыхательных путей, а также развития и усугубления астмы, пневмонии и бронхита.

### **Советы для тех, кто хочет бросить курить!**

- Чтобы бросить курить, самое главное – Вы должны этого захотеть. Спросите себя: “Всерьез ли я хочу бросить курить?” Желание должно окрепнуть.

- Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.

- Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что ждете после отказа от курения. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

- Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

- Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим свои деньги. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя. Побалуйте себя приятными покупками.

- В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Но при нормализации диеты вес восстановится.

- Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

**В наших силах сохранить и укрепить свое здоровье, позаботиться о здоровье будущих поколений, сделать жизнь яркой и прекрасной, освободив её от табачного дыма.**

*Профилактикой злокачественных болезней* должны заниматься все люди, так как в наше время каждый имеет риск оказаться пациентом онкологической больницы. Это связано с качеством продуктов питания, экологической ситуацией, профессиональными вредностями и другими неблагоприятными факторами. **Профилактика онкологических заболеваний** не требует особых ограничений, однако все же рекомендует провести коррекцию привычного образа жизни.

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Сбалансированное питание. Неправильный питательный рацион является причиной многих злокачественных болезней. Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает дисфункции обменных процессов. Бесконтрольное употребление высококалорийной пищи приводит к увеличению веса, что в конечном итоге способствует ожирению. Питаясь fast food-ом, человек обделяет свой организм микро-, макроэлементами, витаминами, что значительно снижает уровень иммунной защиты. В результате, человек становится более восприимчив к инфекциям, перепадам температур, обостряется хроническая патология. Доказано, что в период климакса женщины с избыточной массой страдают от рака груди в 2 раза чаще. В то же время, мужчины с ожирением рискуют заболеть злокачественной болезнью кишечника. При ожирении в 5 раз повышается вероятность развития рака желчного пузыря, печени, пищевода, почек.

2. Отказ от вредных привычек. Чтобы снизить риск развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков. Алкоголь увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей. К примеру, выкуривая ежедневно 3 пачки, человек повышает вероятность рака в десятки раз. После этого задумайтесь, стоит ли курить. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, опосредованно поражает слизистую ротовой полости.

3. Окружающая среда. При пребывании под открытым солнцем, следует использовать солнцезащитный крем, шляпу, одежду, максимально закрывающую открытые участки тела.

5. Наследственность. Что касается генетической предрасположенности к онкоболезням, нужно заметить, что повлиять на генотип пока не удастся. Однако человек, зная о наличии ракового заболевания у родственника, должен регулярно проходить профосмотры.

6. Двигательная активность. Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Для этого нужно проводить утреннюю зарядку, заниматься плаванием, бегом, велоспортом.

7. Укрепление иммунитета. Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика от многих заболеваний. Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование. Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, отдыха на берегу моря, в лесу.

**Профилактика онкологических заболеваний также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней благодаря ранней диагностики.**