**Проблемы и профилактика онкологическая заболеваемости**

*"Рак — знаете ли вы?"* связана с рассеиванием разрушительных мифов и заблуждений о раке.

* Первый миф — рак является только проблемой здравоохранения.
* Второй распространенный миф утверждает, что рак является болезнью богатых пожилых людей и жителей развитых стран.
* Третий миф о том, что рак — смертный приговор.
* Четвертым разрушительным мифом является мнение, что рак — это судьба человека.

Ответом на эти мифы являются утверждения:

— рак является не только проблемой здравоохранения, он имеет широкомасштабные социальные и экономические последствия;

— рак затрагивает все возрастные и социально экономические группы и в развивающихся странах;

— многие виды рака, которые когда то считались смертным приговором, теперь можно вылечить;

— при правильной стратегии-профилактике треть из наиболее распространенных видов рака можно предотвратить.

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака 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 развивается из одной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя типами внешних факторов, включающих физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение; химические канцерогены, такие, как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды); биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

*В последние годы наиболее распространенными видами рака являются:* рак молочной железы, тела матки у женщин, рак почки, меланомы кожи у мужчин и женщин; рак легкого у мужчин, прямой кишки, гортани у мужчин, мочевого пузыря у мужчин, яичников; рак кожи, предстательной железы, щитовидной железы.

Заболеваемость раком щитовидной железы начала активно расти с конца 80-х годов. Рост заболеваемости проходил во всех возрастных группах как у мужчин, так и женщин.

Вызывает беспокойство заболеваемость злокачественными новообразованиями кожи у мужчин и женщин, простаты, почки у мужчин и молочной железы у женщин.

**Большинство случаев смерти от рака вызваны факторами риска, которые связаны с поведением и питанием:**

*-Курение*.

*-Ожирение.*

*-Двигательная активность.*

*-Пищевой рацион.*

*-Алкоголь.*

-*Солнечное воздействие.*

-*Контакт с канцерогенами.*

**Первичная профилактика рака.**

1. Не курите. Если же вы курите — остановитесь. Если вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.

2. Старайтесь избегать ожирения.

3. Будьте подвижными и активными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.

4. Увеличьте ежедневное потребление и ассортимент овощей и фруктов; Ограничьте употребление продуктов, содержащих жиры животного происхождения.

5. Не злоупотребляете алкоголем, будь то пиво, вино или крепкие напитки.

6. Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков. Люди, склонные к солнечным ожогам, должны применять защитные меры в течение всей своей жизни.

7. Строго следуйте правилам, предупреждающим любой контакт с веществами, вызывающими рак.

**Помните! Ваше здоровье – в ваших руках!**

Инструктор-валеолог

Серова Ольга Валентиновна

Петриковский районный ЦГЭ