Диагноз «рак» - трагедия для любого человека.

 Онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смерти во всем мире, наша страна не является исключением.

Однако какой бы печальной ни была статистика, специалисты уверены - предотвратить развитие рака возможно, излечение реально при обнаружении опухоли на ранних стадиях болезни. На сегодняшний день ранняя диагностика и своевременное лечение, а также профилактика остаются наиболее эффективными способами защиты.

**Советы онколога по профилактике рака**

Раз в год посещайте врача для квалифицированного медицинского осмотра.

Избегайте полноты. Регулярно занимайтесь гимнастикой, по меньшей мере, 10 минут 3-4 раза в неделю.

Не курите! Курение увеличивает риск заболевания раком на 30%. Если вы курите, выбирайте сигареты с фильтром и с минимальным содержанием никотина и смол.

Применяйте очистительные фильтры для питьевой воды.

Применяйте натуральные косметику и средства личной гигиены.

Не применяйте лекарства без назначения и контроля врача.

Научитесь бороться со стрессами. Хроническое перенапряжение нервной системы снижает защитные свойства организма.

Держитесь на достаточном расстоянии от источников излучения или сократите время пребывания вблизи от них (бытовая электроаппаратура, сотовые телефоны, компьютеры, линии электросетей). Установите дома скрытую электропроводку.

Для профилактики рака легкого тщательно проветривайте помещения. При работе с химическими веществами используйте средства индивидуальной защиты дыхательных путей. Необходим полный отказ от курения и своевременное лечение воспалительных заболеваний легких. Не забывайте ежегодно проходить флюорографию.

Для профилактики рака кожи излишнего пребывания на солнце, носите солнцезащитные очки для задерживания ультрафиолетовых лучей. Соблюдайте меры предосторожности при работе с горюче-смазочными материалами и другими канцерогенными веществами. Не травмируйте родимые пятна и не занимайтесь самостоятельным их выведением.

Для предупреждения рака желудка необходим регулярный прием пищи, ограничение пережаренных и консервированных продуктов, ежедневный прием овощей и фруктов. Пища не должна быть очень горячей и соленой.

Для профилактики рака толстой кишки необходимо употребление продуктов с большим количеством пищевых волокон, ограничение животных жиров, предупреждение и лечение хронических запоров, соблюдение правил личной гигиены.

Избыточный вес, употребление большого количества жира, аборты – факторы риска рака молочной железы. Желательно грудное вскармливание детей до 1 года. Своевременно лечите гинекологические заболевания. Обязательно проводите самообследование молочных желез.

Профилактика рака женских половых органов предусматривает соблюдение правил личной гигиены, предупреждение и лечение воспалительных процессов. Беспорядочная половая жизнь, частая смена партнеров, аборты способствует развитию рака.

Для предупреждения рака предстательной железы необходимо соблюдение личной гигиены половой жизни, лечение хронических заболеваний простаты, регулярные физические упражнения, ограничение острой пищи, алкоголя, а также переохлаждений.

**Немедленно обратитесь к врачу, если у Вас:**

- длительный кашель, не приносящий облегчения, имеются прожилки крови в мокроте;

- необъяснимая потеря веса, немотивированная слабость и повышенная утомляемость, повышение температуры, малокровие;

- в полости рта, на губах и языке имеются безболезненные уплотнения и язвочки;

- родимые пятна увеличиваются в размерах, кровоточат; язвочки и трещины на коже длительно не заживают и постоянно травмируются;

- нарушение прохождения пищи, чувство жжения за грудиной, снижение аппетита, тошнота;

- продолжительное урчание и тяжесть в животе, неприятные ощущения в области прямой кишки, наличие в каловых массах примеси крови и слизи;

- наличие уплотнений в молочных железах или изменение их формы, кровянистые выделения из соска, незаживающие трещины соска и появление язвочек;

- затрудненное частое мочеиспускание, изменение цвета мочи;

- боли в промежности, зуд и выделения из половых путей, выявление опухоли в нижней части живота, кровотечения, особенности при климаксе у женщин.

**Необходимо помнить, что своевременное обращение и доверие врачу – залог выздоровления.**