

Автор: О. Луговский, врач онколог-хирург



В нашем городе и районе на диспансерном учёте в онкологическом кабинете поликлиники, по состоянию на 30.09.2017г., состоит 4247 пациентов. Много это или мало- трудно сказать. Цифра эта вполне сопоставима с показателями других крупных районов области. Тенденции развития патологии в общем совпадают с тенденциями стран СНГ, Европы, Северной Америки. Важнее другое- за каждой цифрой стоит человеческая жизнь, его боль, а то и человеческая или семейная драма.

Многие жители нашего района после установления диагноза рака и лечения успешно преодолели 5-летний рубеж выживания. Вернулись на рабочие места, активно ведут домашнее хозяйство.

Важную роль в борьбе с этим недугом отводится профилактике. Рекомендации по борьбе со злокачественными новообразованиями, подготовленные коллективом из 42 ведущих специалистов-онкологов Европы, декларируют: « Многие показатели здоровья населения могут быть улучшены, а смертность от рака значительно снижена, если мы будем придерживаться более здорового образа жизни».

### **Основные положения Европейских рекомендаций в области первичной профилактики 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. Если Вы употребляете алкоголь, будь то пиво, вино или крепкие напитки, то мужчинам следует уменьшить количество до 2 порций в день, а женщинам до 1 порции в день.

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

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

Не забывайте своевременно проходить профилактические осмотры

**Будьте здоровы!**