

Текст: Золотарева Т.Г., Юданова А.А. Как сохранить свое здоровье и избежать возникновения грозного недуга?

Современный ритм жизни диктует нам новые условия и требования к сохранению здоровья. Постоянные стрессы, экологические загрязнения, неправильное питание, снижение физической активности и, в целом, отсутствие заботы о своем здоровье приводят к возникновению различных заболеваний. Одним из самых серьезных из них является рак. В структуре причин смертности не только в нашей стране, но и в мире, онкологические заболевания занимают «почетное» второе место, уступая лишь сердечно – сосудистой патологии. За 10 лет, с 2010 по 2019 год, число больных, состоящих на учете у онкологов Самарской области, возросло на 44%.

Особенностями опухолей является то, что очень часто заболевание протекает совершенно бессимптомно, и явные признаки проявляются лишь на поздних стадиях. Онкологическое заболевание возможно излечить полностью только тогда, когда оно выявляется на ранней стадии (1-2 стадии). Поэтому вопросы профилактики и ранней диагностики для онкологов во всем мире являются приоритетными. Ежегодно, 4 февраля,

отмечается День борьбы против рака – WorldCancerDay. Он был учрежден на первой Всемирной противораковой конференции 4 февраля 2000 года в Париже. Цель этого международного дня – повышение осведомлённости о раке как об одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению онкологических заболеваний. В течение 3 лет, с 2019 по 2021 годы, он проходит под лозунгом «Я есть, и я буду» (I Am and I Will).

Специалисты отделения медицинской профилактики Самарского областного клинического онкологического диспансера рекомендуют жителям нашей области знать и придерживаться простых, но эффективных методов профилактики онкологических заболеваний:

1. Соблюдать принципы «здорового питания»: употреблять в пищу много фруктов, овощей и грубо – волокнистой пищи, с низким содержанием жира, не злоупотреблять спиртными напитками.
2. Поддерживать активный образ жизни: следить за своим весом, заниматься физическими упражнениями.
3. Полностью отказаться от курения.
4. Проходить профилактические осмотры и диспансеризацию, выполнять все рекомендации врачей.
5. Если появились беспокоящие признаки или изменения в организме, стоит своевременно обратиться к врачу в поликлинику по месту жительства.

Анализируя методы профилактики, можно смело сказать, что онкологические заболевания имеют ярко выраженный социальный аспект. Поэтому сейчас есть все возможности для формирования онкологической настороженности и снижения риска развития опухолей путем регулирования социальных векторов жизни общества. При этом важно помнить, что никто не знает организм лучше, чем сам человек. Внимательное отношение к себе, использование в повседневной жизни принципов «здорового образа жизни» позволяет надолго сохранить свое здоровье.