**Если изменить образ жизни, то можно значительно улучшить**

**её качество**

Врач по медицинской профилактике Ирина Милюкова рассказала, как снизить риски развития онкозаболеваний.

В организме человека около 100 триллионов клеток, которые интенсивно делятся. Если нарушается этот процесс – возрастает вероятность появления злокачественной опухоли.

Существуют факторы окружающей среды, воздействие которых на организм повышает вероятность возникновения [злокачественных опухолей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BB%D1%8C). Их называют **канцерогенами.** Эти факторы могут иметь химическую (например, вдыхаемые при курении), физическую ([ионизирующие излучения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B5_%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [ультрафиолетовые лучи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)) или биологическую ([вирусы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81), [бактерии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8)) природу.

Под их воздействием в организме происходит накопление токсических веществ, что влечёт изменения в структуре клетки, и клетка-мутант начинает размножаться. Попадая в кровь и передвигаясь по организму, она практически в любом органе может начать процесс размножения.

Мутировавшие клетки уничтожаются здоровой иммунной системой. Сегодня уже достоверно известно, что злокачественная опухоль образуется после того, как отказал иммунный надзор. Чтобы бороться с болезнью, нужен крепкий иммунитет, для укрепления которого существуют **способы**:

* + бросить курить;
  + отказаться от алкоголя;
* применять оптимальные физические нагрузки;
* проводить закаливающие процедуры;
* ограничить сладкое и копчёное;
* поддерживать нормальный вес;

|  |
| --- |
| * употреблять овощи и фрукты; |

* следить за регулярностью стула;
* научиться справляться со стрессами.

Важно осознать: нет такой таблетки, которая спасёт от всех болезней, но, изменив образ жизни, можно значительно улучшить её качество, даже если болезнь проявила себя.