**Простые правила онкозащиты**

Врач по медицинской профилактике Ирина Милюкова рассказала о правилах, которые помогут сократить риски развития онкопатологий.

*Питание*

— употреблять пищу оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;

— питаться регулярно, 3‒4 раза в день;

— соблюдать правильное соотношение в рационе белков, жиров и углеводов, достаточную калорийность рациона;

— ограничить потребление жареной и копченой пищи;

— употреблять в пищу только свежую продукцию;

— обязательное ежедневно включать в рацион овощи и фрукты. Эти продукты обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

*Отказ от курения и употребления алкоголя*

Курение способно провоцировать развитие не только болезни органов дыхания, но и ряд злокачественных опухолей самых разных локализаций.

Алкоголь, употребляемый в чрезмерных количествах, приводит не только к раку печени, но и к опухолям пищевода, желудка, полости рта.

*Активный образ жизни*

Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки, молочных желез.

За эффективную защиту организма отвечает, прежде всего, хорошо функционирующая иммунная система, а сила её защиты во многом зависит от физической активности.

*Здоровый сон и здоровые нервы*

Для профилактики рака очень важен достаточный и правильный ночной сон.

Стрессы, психологические травмы, негативные мысли, уныние, мысли о болезни – все это снижает защитные силы организма и приводит к развитию многих заболеваний, в том числе и рака.

*Профилактика инфекционных заболеваний*

Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями.

*Профессиональные вредности*

Работа во вредных условиях труда, где человек ежедневно контактирует с канцерогенами, значительно повышает вероятность развития онкологических заболеваний.

*Правильный загар*

Наиболее частый вид рака – рак кожи – напрямую связан с солнечным облучением. Не нужно выходить на пляж после 11:00 и до 17:00. Обязательно защищать кожу специальными солнцезащитными средствами. Избегать загара в солярии.

Соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование позволяют снизить риск развития рака. Если приложить определённые усилия, то каждый способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Берегите здоровье!