

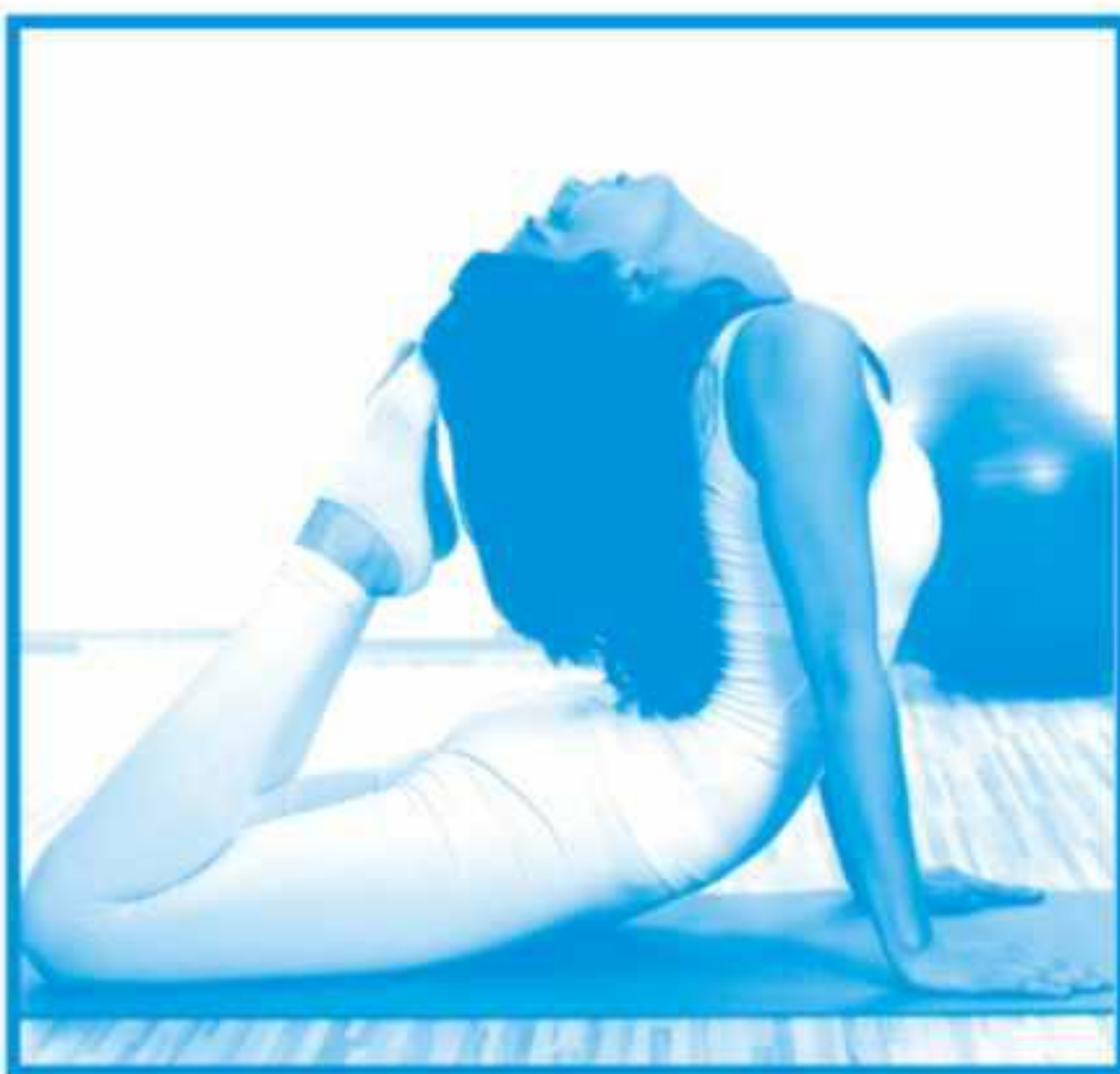
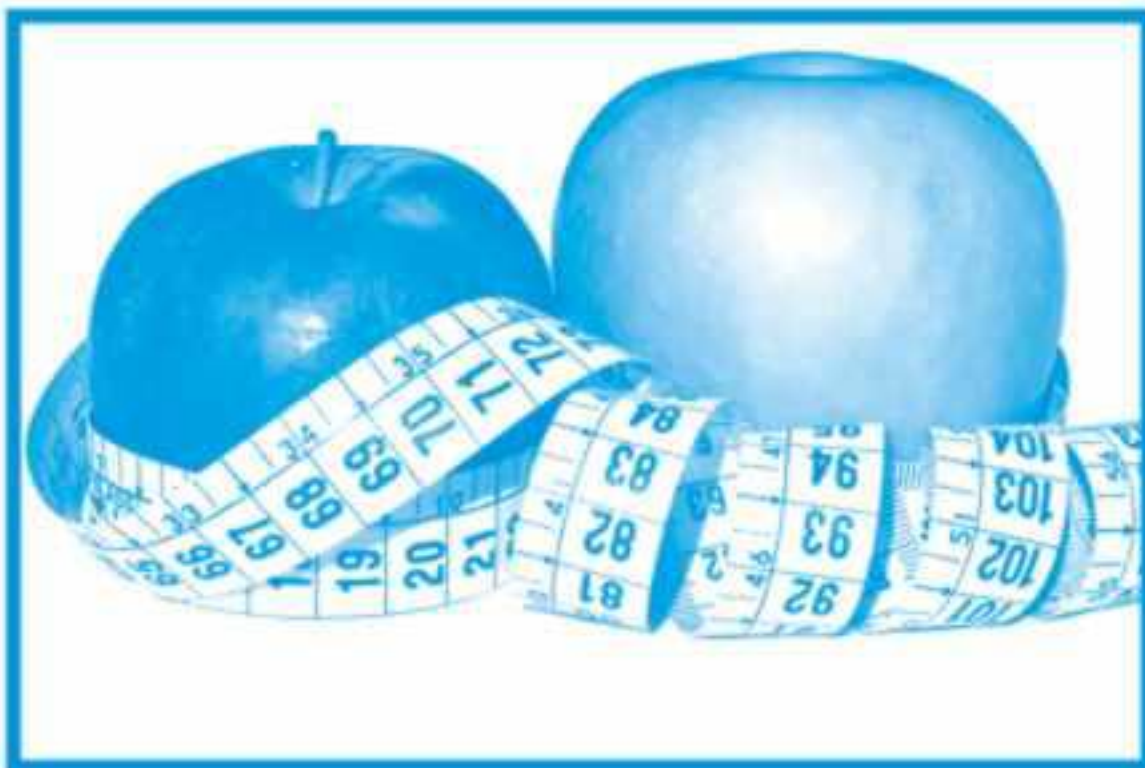
# Профилактика онкологических заболеваний

**Онкологическое заболевание (рак)** – это многофакторное заболевание, т.е. его развитие не обусловлено одной причиной, а сочетанием нескольких причин, факторов риска. Цель профилактики онкологических заболеваний – создать в организме такие условия, в которых он справился с заболеванием сам. На сегодняшний день наукой доказано, что раковые клетки появляются в организме любого здорового человека. Это общепризнанный факт. Однако здоровый организм вовремя распознает угрозы и принимает своевременные меры, изолирует и уничтожает раковые клетки. У онкологических больных этого не происходит, и злокачественное образование разрастается, не встречая сопротивления со стороны организма. Так появляются внешние симптомы рака.

Чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил:



1. Отказ от курения
2. Борьба с избыточным весом
3. Регулярное занятие спортом
4. Диета с ежедневным употреблением растительной пищи, молочных продуктов, ограничением потребления красного мяса; отказ от жирной и острой пищи.
5. Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом и группой риска.



**ПОМНИТЕ!** Не все новообразования смертельны и не всякая опухоль является злокачественной. Решающее значение имеет ранняя диагностика и своевременное лечение. Прежде чем предпринять адекватные меры, следует подтвердить диагноз, обратившись к специалисту-онкологу.