



2 – 8 ФЕВРАЛЯ

Неделя профилактики онкологических заболеваний



С 2 по 8 февраля в России проходит Неделя профилактики онкологических заболеваний. Это время посвящено борьбе с раком и другими серьезными болезнями.

Что такое рак?

Рак — это одна из многих болезней, при которых в теле человека появляются опухоли. Опухоли бывают доброкачественными (неопасными) и злокачественными (опасными). Рак — это злокачественная опухоль. Он может возникать в разных частях тела: в коже, легких, желудке, мозге и других органах.

Почему возникает рак?

Рак может появиться по разным причинам:

- * Канцерогены — это вещества или излучения, которые могут повредить клетки и вызвать рак. Например, табак, выхлопные газы, рентгеновское излучение.
- * Генетика — если у кого-то из близких был рак, у вас тоже может быть больше шансов заболеть.
- * Возраст — с возрастом риск рака увеличивается, потому что иммунитет слабеет.
- * Вирусы — некоторые вирусы могут заражать клетки и вызывать рак. Например, вирус папилломы человека может привести к раку шейки матки.

Кто в группе риска?

В группу риска входят:

- * Люди старше 50 лет.
- * Люди с ожирением или гормональными проблемами.
- * Люди, у которых были случаи рака в семье.
- * Люди, работающие на вредных производствах.
- * Люди, употребляющие алкоголь и наркотики.

Как понять, что у вас может быть рак?

Рак может долго не проявляться, но есть некоторые признаки, которые должны вас насторожить:

- * Быстрая потеря веса без причины.
- * Постоянная усталость и слабость.
- * Температура тела выше 37 градусов без видимых причин.

- * Изменения на коже: потемнение, пожелтение, покраснение, зуд.
- * Отсутствие аппетита.
- * Боли, которые не проходят.

Если вы заметили у себя несколько из этих признаков, обратитесь к врачу.

Как предотвратить рак?

Полностью предотвратить рак невозможно, но можно снизить риск его возникновения. Вот несколько простых правил:

1. Правильное питание — ешьте больше овощей, фруктов, белков и полезных жиров.
2. Отказ от вредных привычек — не курите и не употребляйте алкоголь.
3. Физическая активность — занимайтесь спортом хотя бы 30 минут в день.
4. Контроль веса — старайтесь не набирать лишний вес.
5. Здоровый сон — спите не менее 7-8 часов в сутки.
6. Гормональный контроль — если у вас есть проблемы с гормонами, обратитесь к врачу.
7. Меньше стресса — старайтесь избегать стрессовых ситуаций.
8. Укрепление иммунитета — занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.

Соблюдение этих правил поможет вам снизить риск развития рака и прожить долгую и счастливую жизнь.