**СОГАЗ-Мед о профилактике онкологических заболеваний**

Известны сотни причин, повышающих риск вызвать злокачественную опухоль. Подсчитано, что удельный вес характера питания в развитии рака составляет от 30 до 35%, курения – 30%, инфекционных (вирусных) агентов – 17%, алкоголя – 4%, загрязнения окружающей среды – 2%, отягощенной наследственности – 2%.

**Можно ли предупредить рак?**

В профилактической онкологии различают:

- первичную профилактику рака – предупреждение воздействия канцерогенов, нормализацию питания и образа жизни, повышение устойчивости организма к вредным факторам.

- вторичную профилактику рака – наблюдение за группами риска, выявление и лечение предраковых заболеваний, раннюю диагностику рака.

- третичную профилактику рака – предупреждение рецидивов (возврата) болезни и метастазов и новых случаев опухолевидных заболеваний у излеченных онкологических больных.

**Существует шесть основных принципов противораковой диеты:**

1) Предупреждение ожирения. Избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе и рака молочной железы;

2) Уменьшение потребления жира. Известно, что в жирах содержатся канцерогены. В эпидемиологических исследованиях найдена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

3) Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, которые обеспечивают организм витаминами, растительной клетчаткой и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.

4) Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых, овощах, фруктах. Растительная клетчатка уменьшает контакт канцерогенов с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

5) Ограничение потребления алкоголя. Доказано, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

6) Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченостях содержится значительное количество канцерогенов.

**10 самых распространенных онкологических заболеваний и их диагностика:**

1.Лимфома (осмотр врачами-специалистами);

2.Рак легких (флюорография раз в год);

3.Рак груди (маммография раз 1-2 года);

4.Рак кишечника (колоноскопия раз в год);

5.Рак простаты (мужчинам после 45 лет сдавать кровь на ПСА);

6.Рак желудка (эндоскопия раз в год);

7.Рак печени (по показаниям КТ, МРТ, анализ крови на онкомаркеры);

8.Рак шейки матки (мазок на цитологическое исследование);

9.Рак пищевода (гастроскопия, эндо-УЗИ);

10.Рак мочевого пузыря (обратиться к врачу при наличии крови в моче).

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают: позаботьтесь о своем здоровье! Регулярно проходите профилактические медицинские мероприятия в поликлинике. Ведь они необходимы, чтобы убедится, что все показатели здоровья в норме или была возможность выявить предрасположенность к заболеваниям. Ваше здоровье зависит от вашей ответственности за его состояние.

**Помните! По вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные СОГАЗ-Мед могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (Звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**