

Можно ли предупредить рак?

Наиболее действенным способом в борьбе с заболеванием, без сомнения, является его профилактика. Риск развития болезни можно снизить, если придерживаться нескольких принципов профилактики рака, главными из которых являются здоровый образ жизни, правильное [питание](#) и физическая активность. Если вы хотите сохранить здоровье, то, в первую очередь, стоит отказаться от табака и существенно уменьшить употребление спиртных напитков. Поскольку именно курение и алкоголь приводят к развитию многих типов онкологических заболеваний. Почти 70% людей, умерших от [рака легких](#) - из числа заядлых курильщиков. А каждый пятый человек, заболевший [раком почек](#), [желудка](#), [гортани](#) и [пищевода](#), был неравнодушен к сигаретам и спиртному. Ожирение в разы увеличивает риск появления раковых заболеваний. Правильный рацион питания и продуманные диеты обеспечивают нормализацию веса, оказывают положительное влияние на организм. Подтверждено, что одним из существенных факторов риска является малоподвижный образ жизни, а также нарушение баланса между потребленными калориями и физическими нагрузками. Для того, чтобы коварная болезнь имела минимум шансов завладеть вашим организмом, важно вести активный образ жизни, выполнять физические упражнения, спать не меньше 8 часов в сутки и регулярно производить медицинское профилактическое обследование. Как показывает практика, соблюдение эти рекомендаций позволяет значительно уменьшить вероятность возникновения рака. Канцерогены, попадающие в легкие и вызывающие рак, в большом количестве получают курящие люди. **Они составляют группу риска.** Если вы, или кто-то из ваших близких входит в такую группу, то важно знать: **раз в год необходимо проходить [диагностику](#).**

Обратитесь к врачу если вы обнаружили :

- не проходящий кашель, который по началу может быть сухой, на более поздних стадиях сопровождающийся мокротой;
- одышку, даже при небольших нагрузках;
- боль при глубоком вдохе или при кашле;
- мокрота, содержащая кровь (на ранних стадиях кровь имеет алый цвет, а к поздним стадиям цвет меняется на малиновый);
- усталость, апатия, заметное снижение активности;
- отсутствие аппетита и как следствие потеря веса.

Чтобы избежать роковых ошибок, следует хотя бы один раз в год пройти профилактический осмотр и флюорографию.

Будьте здоровы!