

Первичная профилактика рака у детей и подростков



Первичная профилактика направлена в первую очередь на ведение здорового и активного образа жизни, а также исключение всех опасных факторов, которые могут стать причиной появления злокачественных новообразований.

Основные меры первичной профилактики:

1. **Отказ от курения.** В сигаретном дыме содержатся тысячи химических соединений, которые выступают канцерогенами. Курение в 90% случаев является причиной появления рака легких.
2. **Защита от вредного ультрафиолетового излучения.** Прямые солнечные лучи могут спровоцировать мутацию клеток, в итоге привести к меланоме. Поэтому важно использовать специальный защитный крем, исключить посещение солярия, не находиться на солнце с 12 до 15 часов.
3. **Не употреблять алкогольные напитки.** Употребление алкоголя в 100 раз увеличивает шанс развития рака пищевода. А если регулярно употреблять алкоголь в сочетании с курением, то это только увеличивает шансы приобрести опасное онкологическое заболевание.
4. **Сбалансированное питание.** Частое употребление жареной, острой, жирной пищи, консервов, маринадов увеличивает риск образования злокачественных опухолей. Важно обеспечить поступление всех питательных веществ, полезных витаминов и микроэлементов. Стоит также следить за калориями, так как их избыток может спровоцировать ожирение, появление опухолей в кишечнике. Немаловажно следить за потреблением соли (не более 5 г в день), исключить копчености, полуфабрикаты, фастфуд, большое количество сладостей.
5. **Психологическое здоровье.** Эмоциональное состояние во многом влияет на появление рака. Регулярные стрессы, эмоциональная подавленность, напряженность, депрессия — все это может запустить патогенный процесс в любой части организма.
6. **Регулярные профилактические осмотры.** Каждый должен регулярно обращаться к врачам, особенно если в семье есть наследственная предрасположенность. Существует ряд обязательных медицинских обследований, которые важно проходить регулярно, чтобы вовремя выявить патологию.
7. **Вакцинация.** Часто рак образуется вследствие перенесенной вирусной инфекции. Например, в большинстве случаев рак шейки матки проявляется из-за вируса папилломы человека, от которого на сегодня уже есть вакцина.
8. **Активный образ жизни.** Отсутствие физической активности сразу отражается на появлении лишнего веса, оказывает длительное негативное воздействие на здоровье, что способствует увеличению риска развития ряда заболеваний, включая злокачественные опухоли. Активный образ жизни улучшает иммунитет, нормализует обмен веществ, что позволяет минимизировать вероятность появления разных форм рака.

Важно правильно питаться, заниматься спортом, проводить профилактические медицинские осмотры — все это поможет поддерживать хорошее здоровье. Профилактика и раннее выявление онкологических заболеваний во много раз повысит шансы на полное оздоровление, сохранение высокого качества жизни.

Будьте здоровы!