

# Профилактика онкологических заболеваний



**Основная цель онкопрофилактики – информирование населения о том, что многие формы рака можно предотвратить, а успех лечения напрямую зависит от стадии, на которой заболевание выявлено.**

## Ключевые факторы риска и меры профилактики

**1. Курение.** Отказ от табака — наиболее эффективная мера профилактики рака легких, гортани, пищевода и других органов.

### 2. Нерациональное питание.

Рекомендуется снизить потребление красного мяса, переработанных мясных продуктов, соли и увеличить долю свежих овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.

### 3. Низкая физическая активность.

Регулярные физические нагрузки снижают риск развития рака.

### 4. Избыточная инсоляция.

Чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения (солнце, солярии) является основной причиной меланомы и рака кожи.

### 5. Употребление алкоголя.

Отказ от алкоголя снижает риск развития рака полости рта, горла, пищевода, печени и молочной железы.

## Скрининговые программы:

- **Для женщин:** маммография (рак молочной железы), цитологическое исследование мазка (рак шейки матки).
- **Для мужчин:** определение уровня ПСА в крови (рак предстательной железы).
- **Для всех:** колоноскопия (рак кишечника), осмотр кожи.

Все скрининговые обследования можно пройти бесплатно в рамках диспансеризации (в т.ч. репродуктивного здоровья).

