Как снизить риск заболевания раком?

28.07.2025г.

**Рак** – это болезнь, которая начинается с мутации, когда клетка организма (соматическая клетка, т.е. не половая) начинает бесконтрольно делиться/расти. Нормальные клетки организма работают по своим внутренним часам с исправным механизмом. Эти внутренние часы регулируют, например, в какой момент [клетка](https://www.gpoh.de/kinderkrebsinfo/content/poleznaja_informacija/onco_glossary/index_rus.html?selected=%D0%9A#_%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0)‎ делится, растёт и созревает, стареет и/или умирает, то есть все те естественные процессы, из которых состоит жизненный цикл клетки – так называемый [клеточный цикл](https://www.gpoh.de/kinderkrebsinfo/content/poleznaja_informacija/onco_glossary/index_rus.html?selected=%D0%9A#_%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB)‎. В раковой клетке этот механизм регулирования повреждён.

**Как снизить риск заболевания?**

* ведение активного образа жизни и предупреждение ожирения;
* отказ от курения;
* наиболее частый вид рака – рак кожи – напрямую связан с солнечным облучением. Избегайте полуденного солнца, оставайтесь в тени, защищайте кожу одеждой, используйте солнцезащитный крем, избегайте соляриев и кварцевых ламп;
* ешьте достаточно фруктов и овощей. Употребляйте не менее 400 г (3 большие чашки) овощей и фруктов в день, кроме этого используйте цельные злаки и бобы;
* ограничьте жирную пищу;
* если вы употребляете алкоголь, употребляете его умеренно. Риск ряда злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстого кишечника, легкого, почки и печени напрямую связан с количеством употребляемого алкоголя;
* при ощущении психологического дискомфорта, стресса, раздраженности практикуйте техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитацию. Не допускайте состояния перегрузки организма;
* проходите регулярные [осмотры у врачей](https://mcvm.ru/services/ginekologiya/vrach-ginekolog/).

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.