

## **4 февраля - Всемирный день борьбы против рака**

Цель мероприятий, которые традиционно проводит онкологическая служба Беларуси в эти дни – повышение осведомлённости о раке, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания. Ставку в нашей стране делают на раннее выявление. Только за прошлый год зарегистрировано порядка 60 тысяч новых случаев злокачественных новообразований. Большинство из них – в начальной форме и хорошо поддаются лечению.

Рак – это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Один из характерных признаков – быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ. Но специалисты заявляют о том, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить примерно одну треть новых случаев. При обнаружении раковой опухоли на ранних стадиях возможно успешное лечение.

Важно: возникновение 43% раковых заболеваний можно было бы предотвратить с помощью норм здорового поведения. Важно помнить, что именно профилактика – надёжный способ предупреждения многих заболеваний, в частности онкологических. Вот тот минимальный перечень мер, призванных помочь людям вести здоровый образ жизни и активно способствовать профилактике рака:

- Не курите. Не употребляйте никаких видов табачной продукции.
- Примите меры для поддержания здоровой массы тела.
- Будьте физически активными в повседневной жизни.
- Соблюдайте здоровый рацион питания (употребляйте в пищу большое количество цельных злаков, зернобобовых, овощей и фруктов).
- Ограничьте употребление в пищу высококалорийных продуктов (с высоким содержанием сахара или жира).
- Избегайте злоупотребления жаренной и копченой мясной продукцией, а также других продуктов с высоким содержанием соли.
- Ограничьте употребление алкогольных напитков.
- Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно на детей.
- Для женщин – если у вас есть такая возможность, кормите своего ребенка грудью.
- Воспользуйтесь услугами организованных программ скрининга и диспансеризации на рак.

**Предупредить болезнь всегда легче, чем лечить.**

*Пресс-служба Министерства здравоохранения*