***Онкологічне захворювання, та способи запобігання утворення***

Однією майже з найпоширеніших галузів медицини яка є причиною найчастішої смерті у світі, являється онкологічне захворювання. До сьогодні поняття про рак залишається проблемним питанням. Вчені не здатні сказати з упевністю, чому в організмі починається процес утворення ракових клітин. До причини розвитку злоякісних пухлин відносять, в основному, попадання в організм речовин-канцерогенів, перенесені вірусні захворювання, спадкову схильність і навіть спосіб життя. Серед смертельних хвороб, лише після серцево-судинних захворювань він займає друге місце. Проте є способи які здатні знизити ризик захворіти на рак.

* Киньте курити. Якщо кинути палити, ймовірність появи ракової пухлини в легенях знизиться на 90 відсотків. Крім того, значно підвищуються шанси на життя без раку губи, язика, печінки і ще десятка інших органів. Куріння – доведений фактор ризику розвитку раку сечового міхура. На розвиток ракових пухлин впливають не тільки канцерогени з тютюнового диму, але і нікотин – він збільшує ймовірність розвитку раку грудей. Кинувши курити, доведеться відмовитися ще й від замінників сигарети – пластирів або жуйки.
* Позбутьтеся алкоголю. Навіть зниження міцності алкоголю зменшить ризик захворюваності на рак печінки, стравоходу, порожнини рота, горла та інших відділів травного тракту як мінімум наполовину. Якщо не пити спиртне і в підлітковому віці, ризик виникнення новоутворень у молочних залозах у жінок знижується від 3 до 5,5 разів – але ж вони здатні перероджуватися й на ракові пухлини. Відмова від алкоголю в більш зрілому віці зменшує ризик раку молочної залози на 25 відсотків. Чоловіки, що відомовилися від алкоголю, страждають на рак простати на 60 і більше відсотків рідше.
* Відмовтеся від солодкого і копченого. Заміна ковбаси, сосисок, бекону та інших м`ясопродуктів в раціоні на звичайне нежирне м`ясо скорочує ризик раку кишечника на 20 відсотків. Зниження споживання переробленого м`яса до 70 г на тиждень вже дозволяє зменшити ризик виникнення раку на 10 відсотків. Відмова від солодкої газованої води і продуктів, у яких міститься рафінований цукор, знижує ризик появи раку підшлункової залози на 87 відсотків.
* Підтримуйте нормальну вагу. Зайві кілограми в 15-20 відсотках випадків призводять до розвитку ракових пухлин. Якщо індекс маси тіла не піднімається вище 25 одиниць, ризик розвитку раку грудей у жінок знижується в 2 рази. А шанси захворіти на рак молочної залози – у 4-6 разів. Серед чоловіків, які стежать за своєю масою тіла, в 6 разів рідше зустрічається рак печінки, на 75 відсотків рідше – рак шлунки і прямої кишки і в 2 рази – рак підшлункової залози
* Їжте овочі та фрукти У них містяться натуральний захист від раку – біофлавоноїди. До того ж любителі овочів і фруктів їдять значно менше жирів і, як правило, зберігають нормальну вагу, що ще більше знижує ризик розвитку пухлин
* Правильно засмагайте. Не виходьте на пляж після 11-00 і до 16-00. Обов`язково захищайте шкіру спеціальними сонцезахисними засобами. Адже ризик розвитку самого поширеного раку шкіри – меланоми – у світлошкірих людей в 20 разів вище, ніж тих, кого захищає темний пігмент. Уникайте засмаги в солярії. Всесвітня організація охорони здоров`я вважає штучний загар серйозним фактором ризику розвитку раку шкіри. У тих, хто починає відвідувати солярій до 30 років, онкологічні захворювання шкіри розвиваються на 75 відсотків частіше.
* Регулярно відвідуйте лікаря. Особливо, якщо у вашій родині вже були випадки онкологічних захворювань. Наприклад, якщо серед родичів по материнській лінії були випадки раку молочної залози, імовірність розвитку раку у жінки зростає до 50 відсотків. Фахівці рекомендують регулярно проходити так зване скринінгове обстеження – швидку і достатньо просту діагностику онкологічних захворювань. Наприклад, мамографію (дослідження молочної залози) треба робити, починаючи з 40 років. А чоловікам з того ж віку слід регулярно перевіряти стан передміхурової залози, щоб вчасно діагностувати розвиток ракової пухлини – найпоширенішого виду раку у чоловіків.

 **Фахівці кажуть, що повністю запобігти ризику появи онкологічного захворювання неможливо, але можна максимально знизити. Відмовтеся від шкідливих звичок, правильно харчуйтеся і відпочивайте, не забувайте про своєчасні візити до лікаря – і у раку залишиться зовсім мало**

**Онкологическое заболевание, и способы предотвращения**

Одной почти из самых распространенных отраслям медицины которая является причиной частой смерти в мире, является онкологическое заболевание. До сих пор понятие о раке остается проблемным вопросом. Ученые не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток. Винят в развитии злокачественних опухолей, в основном, попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность и даже образ жизни. Среди смертельних болезней, только после сердечно-сосудистых заболеваний он занимает второе место. Однако есть способы которые способны снизить риск заболеть раком.

* Бросайте курить. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов. Курение – доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря. На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин – он увеличивает вероятность развития рака груди. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты – пластырей или жвачки.
* Откажитесь от алкоголя. Даже снижение крепкого алкоголя уменьшит риск заболеваемости раком печени, пищевода , полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину. Если не пить спиртное и в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в молочных железах у женщин снижается от 3 до 5,5 раз – но они способны перерождаться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов. Мужчины, отказавшихся от алкоголя, страдают раком простаты на 60 и более процентов реже
* Откажитесь от сладкого и копченого. Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов. Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск возникновения рака поджелудочной железы на 87 процентов
* Поддерживайте нормальный вес. Лишние килограммы в 15-20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей. Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза. А шансы заболеть раком молочной железы – в 4-6 раз. Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 процентов реже – рак желудки и прямой кишки и в 2 раза – рак поджелудочной железы
* Ешьте овощи и фрукты. В них содержатся натуральная защита от рака – биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.
* Правильно загорайте. Не выходите на пляж после 11-00 и до 16-00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи – меланомы – у светлокожих людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент. Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.
* Регулярно посещайте врача. Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака молочной железы, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 процентов. Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование – быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний . Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли – самого распространенного вида рака у мужчин.

***Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу – и в рака останется совсем мало шансов.***

***Canser and ways to prevent the formation***

One of the most popular branches of medicine, which is the leading cause of death in the world, is cancer. To this day, the concept of cancer remains a problem. Scientists are not able to say with certainty why the body begins the process of cancer cell formation. The reasons for the development of malignant tumors include mainly the ingestion of carcinogens, viral diseases, hereditary predisposition and even lifestyle. Among the deadly diseases, only after cardiovascular disease, it ranks second. However, there are ways that can reduce the risk of cancer.

* Quit smoking. If you quit smoking, you will be 90 percent less likely to develop lung cancer. In addition, the chances of living without cancer of the lips, tongue, liver and a dozen other organs are significantly increased. Smoking is a proven risk factor for bladder cancer. The development of cancerous tumors is influenced not only by carcinogens from tobacco smoke, but also nicotine – it increases the likelihood of developing breast cancer. After quitting smoking, you will also have to give up patches or chewing gum a cigarette subtitute.
* Get rid of alcohol. Even reducing the strength of alcohol will reduce the risk of cancer of the liver, esophagus, mouth, throat and other parts of the digestive tract by at least half. If you do not drink alcohol in adolescence, the risk of breast cancer in women is reduced from 3 to 5.5 times, but they can also regenerate into cancerous tumors. Abstinence from alcohol in adulthood reduces the risk of breast cancer by 25 percent. Men who have abstained from alcohol suffer from prostate cancer by 60 percent or less
* Avoid sweet and smoked. Replacing sausages, frankfurters, bacon and other meat products in the diet with lean meats reduces the risk of bowel cancer by 20 percent. Reducing the consumption of processed meat to 70 g per week already reduces the risk of cancer by 10 percent. Avoiding sweet carbonated water and products containing refined sugar reduces the risk of pancreatic cancer. Glands by 87 percent.
* Maintain a normal weight. Excess weight in 15-20 percent of cases leads to the development of cancerous tumors. If the body mass index does not rise above 25 units, the risk of breast cancer in women is reduced by 2 times. And the chances of getting breast cancer are 4-6 times. Among men who monitor their body weight, liver cancer is 6 times less common, stomach cancer is 75 percent less common and pancreatic cancer rectum is 2 times.
* Eat vegetables and fruits. They contain a natural defense against cancer it's bioflavonoids. In addition, lovers of vegetables and fruits eat much less fat and tend to maintain a normal weight, which further reduces the risk of tumors.
* Sunbathe properly. Don’t go to the beach after 11:00 and until 16:00. Be sure to protect your skin with special sunscreen. After all, the risk of developing the most common skin cancer the melanoma in fair-skinned people is 20 times higher than those protected by dark pigment. Avoid tanning in the solarium. The World Health Organization considers artificial tanning a serious risk factor for skin cancer. People who start going to the solarium before the age of 30 develop skin cancer 75 percent more often.
* See a doctor regularly. Especially if your family already has there were cases of cancer. For example, if there have been cases of breast cancer among relatives in the maternal line, the probability of developing cancer in women increases to 50 percent. For example, mammography (breast examination) should be done from the age of 40. And men of the same age should have their prostate checked regularly to diagnose cancer, the most common type of cancer in men.

 **Experts say it’s impossible to completely prevent cancer, but it’s possible minimize. Get rid of bad habits, eat right and rest, do not forget about timely visits to the doctor and cancer will have very little chance.**