

## Основные факторы риска возникновения онкологических заболеваний

**Неправильное питание.** Избыток в рационе трансжиров, белков, сахара, консервантов, различных полуфабрикатов, копченостей, продуктов с большим количеством искусственных пищевых добавок становится главным провоцирующим фактором возникновения онкологических патологий желудочно-кишечного тракта.

**Курение.** Всего одна затяжка сигаретного дыма позволит попасть в организм человека смеси из нескольких тысяч химических соединений, 70% из которых-канцерогены, отравляющие организм и провоцирующие возникновение злокачественных опухолей легких, бронхов, ротовой полости, гортани, пищевода, желудка и других органов.

**Избыточная масса тела.** Ожирение, особенно в сочетании с сахарным диабетом, ведет к существенному повышению риска возникновения 13 разновидностей рака, включая онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта, рак матки, рак яичников, рак молочной железы в менопаузе.

**Злоупотребление алкоголем.** Токсины, образующиеся в организме после распада этилового спирта, провоцируют опасные мутации клеток, способствующие возникновению многих видов рака. Рак печени в 65-90% случаев развивается на фоне цирроза печени, вызванного пьянством.

**Малоподвижный образ жизни.** Недостаточная физическая активность способствует набору массы тела, нарушению обмена веществ, ослаблению иммунитета, что впоследствии увеличивает риск возникновения злокачественных опухолей.

**Ультрафиолетовое излучение.** Обладает канцерогенными свойствами. У любителей экстремального загара намного чаще развиваются онкологические заболевания кожи: базалиома, меланома, плоскоклеточный рак. Наибольшей опасности подвержены блондины и рыжеволосые люди.

**Генетическая предрасположенность.** Наличие в семейном анамнезе случаев онкологических заболеваний (двух и более) повышает вероятность заболеть раком. К передаваемым «по наследству» онкозаболеваниям относят рак молочной железы, рак толстого кишечника, рак легких и рак почек.

**Вредные производственные факторы.** Многие химические вещества, окружающие нас повсюду, представляют большую опасность для человеческого организма (продукты бытовой химии, некоторые виды пластмасс, строительные и отделочные материалы, новая мебель из фанеры, ДСП, ДВП, МДФ, некоторое время выделяющая формальдегид).

**Онковирусы.** Вирус папиломы человека, передающийся половым путем, увеличивает риск развития рака шейки матки. Почти 80% случаев заболевания раком печени развиваются на фоне вирусных гепатитов В и С. Инфицирование *Helicobacter pilori* увеличивает риск заболевания раком желудка.

**Пожилой возраст.** В 60 лет риск заболеть раком в 10 раз выше, чем в 40, поэтому важно регулярно проводить раннюю диагностику онкологических заболеваний.

**Депрессия. Стресс.** Постоянные стрессы ускоряют развитие и рост злокачественных опухолей разной локализации, фактически не являясь вызывающей их причиной. Стресс способен значительно подавить иммунитет и тем самым разрушить противоопухолевую защиту организма.



Психолог Буглак Е.И.