**Меры профилактики онкологических заболеваний**

1. Правильное питание.

Неправильный питательный рацион является причиной многих злокачественных болезней. Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает дисфункции обменных процессов. Злоупотребление углеводами провоцирует заболевания молочных желез. При ожирении в 5 раз повышается вероятность развития рака. Рацион питания необходимо изменить, придерживаясь низко-углеводной диеты. Она включает употребление бобовых, жирных рыбных сортов, круп, орехов, овощей, зелени.

2. Отказ от вредных привычек.

В целях снижения риска развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков, курения. Алкоголь увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей.

3. Профилактика инфекционных заболеваний.

 Доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями. Примерами могут стать: вирусы гепатита B и C, наличие в желудке Helicobacter pylori (бактерия), способствующей возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка. Некоторые штаммы вируса папилломы, приводящие к развитию рака шейки матки. Меры профилактики этих видов рака заключаются в вакцинации от соответствующих вирусов и бактерий, а также в отказе от незащищенного полового акта.

4. Факторы окружающей среды.

Загрязнение окружающей среды – один из важнейших факторов роста общей заболеваемости онкопатологией. Проживая в местности с повышенной радиацией, рекомендуется регулярно посещать санатории. Загрязняется не только воздух, но и почва, водоемы промышленными отходами, азотсодержащими удобрениями и об этом также следует помнить. При пребывании под открытым солнцем, следует использовать средства защиты.

5. Наследственность.

Человек, зная о наличии ракового заболевания у родственника, должен регулярно проходить профосмотры.

6. Двигательная активность.

 Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода.

7. Укрепление иммунитета.

 Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование. Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, соблюдения режима труда и отдыха.

1. Гормональный контроль.
2. Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидке, надпочечниках. В целях предупреждения необходимо исследовать гормональный уровень.

**Профилактика онкологических заболеваний** также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней при условии их ранней диагностики.

**Меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.**

Ведение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является важным фактором нормального функционирования сердца и сосудов. Это понятие включает:

- сбалансированное питание, обеспечивающее организм необходимыми ему компонентами. Рацион  должен содержать достаточное  количество полноценных белков, витаминов, микроэлементов;

 - дозированные физические нагрузки, тренирующие сердечно-сосудистую систему и обеспечивающие достаточное кровоснабжение органов и систем организма;

- отказ от курения и злоупотребления алкоголем;

- снижение влияния хронического стресса на организм (адекватный режим труда и отдыха).

Знайте свои цифры: артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекс массы тела.

**Меры профилактики туберкулеза**

Для людей старше 17 лет:

1. Флюорографическое обследование – по рекомендации терапевтов проходить его необходимо раз в год. Внимательно относится к собственному самочувствию, обращаться за консультацией к доктору при возникновении кашля, иных симптомов недомогания.

2. Соблюдать элементарные правила личной гигиены. Придерживаться правильного питания и по возможности вести активный образ жизни.

Симптомы туберкулеза сразу определить очень сложно, они мало чем отличаются от симптомов обычного вирусного заболевания. Пациента обязательно должен настораживать кашель, продолжительность которого более двух месяцев. Еще один симптом – температура, которая колеблется в пределах 37,5 градусов. У пациентов часто наблюдается активное выделение пота во время сна, отмечена быстрая утомляемость и слабость. Еще один признак – ухудшение аппетита и снижение веса.
Все эти симптомы являются поводом для обращения к терапевту.

Для детей:

1. Современная медицина для предупреждения развития туберкулеза у детей предусматривает вакцинацию. Прививку от туберкулеза делают в первые дни жизни малыша, поэтому большинство новорожденных детей получают её еще в роддоме. Исключение составляют только дети, у которых имеются противопоказания для вакцинации.

2. К мерам профилактики относят и ежегодную пробу Манту. Введение туберкулина помогает оценить устойчивость организма к возбудителям заболевания и своевременно принять меры при заражении туберкулезом или при особенной восприимчивости ребенка к данному заболеванию.

Прививка против туберкулеза повторяется только для тех детей, у которых отрицательная проба Манту, остальным — ревакцинация не положена. Современной альтернативой пробы Манту является Диаскинтест. Особых отличий он не имеет, но считается, что для его проведения используют гипоаллергенный препарат.