

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Любой живой организм для жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в его состав вещества. С целью поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для правильного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов.



Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.



Адекватная физическая нагрузка и физкультура способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Физкультура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный.

Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.



Ухоженность – это обязательное качество и неременное условие для ведущего здорового образа жизни человека, независимо от его пола или возраста. Состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкупе с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека, – характеризуют его ухоженность в очень полной мере.

Обиды и переживания по пустякам, объедание, ссоры с близкими, зависть к знакомым и коллегам, отдых на диване у телевизора, – естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своей жизненной вершины даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН

Женское здоровье требует особенного внимания и заботы. Именно ЗОЖ помогает чувствовать себя лучше и является первым шагом на пути к активному здоровому долголетию.

Помимо этого важное место в сохранении женского здоровья занимает профилактика онкозаболеваний.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст старше 40 лет;
- курение и употребление алкоголя;
- травмы молочной железы;
- гинекологические заболевания, аборты;
- ожирение;
- хронический стресс;
- ионизирующее излучение;
- наследственность.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

Каждая женщина должна знать и применять приемы самообследования молочных желез. Обследования нужно проводить ежемесячно на 6-12 день цикла в положении стоя и лежа. Перед зеркалом необходимо убедиться в том, что нет каких-либо изменений формы соска и втяжений. Также осмотреть нужно и бюстгалтер, не остается ли на нем каких-либо выделений.

МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

В медицинских учреждениях, кроме пальпирования молочных желез, женщинам **в возрасте до 40 лет** выполняют УЗИ молочных желез.

А для женщин **в возрасте старше 40 лет** более информативен рентгеновский метод, то есть **маммография**.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

ФАКТОРЫ РИСКА

- раннее начало половой жизни;
- частая смена половых партнеров;
- несоблюдение правил личной гигиены;
- хронические воспалительные заболевания;
- курение;
- половые инфекции;
- ранняя беременность и роды.

Каждая женщина даже при отсутствии жалоб должна проходить ежегодный осмотр акушера-гинеколога со взятием мазка на онкоцитологию.

Одной из основных причин развития рака шейки матки считается наличие в организме вируса папилломы человека. Передается он преимущественно половым путем.

РАК КОЖИ

ФАКТОРЫ РИСКА

- большие по размеру родинки;
- избыточное воздействие ультрафиолетового излучения (тяжелые ожоги с пузырями);
- возраст - меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет;
- белая кожа, веснушки и светлые волосы.

Защита от солнца - самый действенный способ предотвратить развитие рака кожи. Для этого используйте солнцезащитный крем, головные уборы, зонтики; избегайте воздействия полуденного солнца (с 11 часов утра до 3 часов дня).

ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНОК

- **асимметрия:** одна половинка родинки не соответствует другой;
- **неправильные границы:** нечеткие, неровные;
- **неодинаковый цвет:** желтовато-коричневатый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета.



РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ!



ФАКТОРЫ РИСКА



Хронические воспалительные заболевания толстой кишки;



Ожирение;



Злоупотребление алкоголем;



Низкая физическая активность;



Курение;



Генетическая предрасположенность:
• синдром Линча;
• семейный аденоматоз (полипоз) толстой кишки;
• рак толстой кишки у кровных родственников;



Злоупотребление красным мясом;



Полипы толстой кишки.



Сахарный диабет;

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



С 40 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - **1 раз в 2 года**;



С 45 лет выполнение фиброколоноскопии - **1 раз в 10 лет** (при отсутствии указанных симптомов);



С 65 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - **1 раз в год**;



При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление эндоскопическим методом с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов колоноскопию необходимо выполнять **1 раз в 3 года** (при наличии указанных симптомов).



ПОМНИТЕ!

Колоректальный рак на ранних стадиях в 90% случаев излечим. Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические осмотры.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



Не употребляйте табак в любом виде, сделайте свой дом свободным от табачного дыма



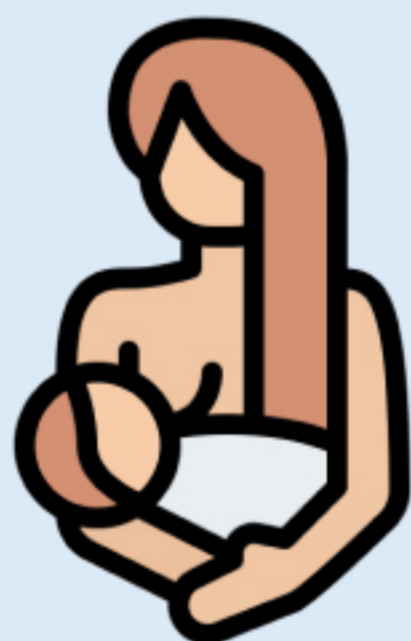
Используйте **солнцезащитные** косметические средства



Наслаждайтесь **здоровой пищей**



Снижайте **загрязнение воздуха**



Грудное вскармливание снижает риск развития рака молочной железы у матери



Будьте **физически активны**



Ограничьте потребление **алкоголя**



Вакцинируйте своих детей от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека



Принимайте участие в государственных программах скрининга рака