

Спадковість, тобто генетичну схильність ми не можемо змінити. Люди із спадковою схильністю до новоутворень не обов'язково хворіють на рак, проте, ризик потрапити на прийом до онколога у них набагато вищий, ніж у середньому по популяції.

Також, факторами, які збільшують ризик розвитку раку, є фактори навколишнього середовища, до яких можна віднести хімічні та фізичні канцерогени – отрутохімікати, викиди заводів, радіацію. Їх уникнути можливо лише за умови проживання в екологічно чистих регіонах, проте, не кожен може собі це дозволити.

Поширення біологічних канцерогенів, таких як бактерії та віруси, також важко піддається нашому контролю, проте, профілактика, вчасне виявлення та лікування інфекційних захворювань значно знижує ризик розвитку раку.

**І, нарешті, спосіб життя. Цей фактор цілком залежить від нас, нашого свідомого ставлення до свого здоров'я та бажання зберегти його до глибокої старості. Варто зазначити, що завдяки правильному способу життя можна скоригувати спадкову схильність до новоутворень!**

Контактна інформація: Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є.Кавецького НАНУ (<http://iepor.org.ua>),  
Благодійна організація «Єдність проти раку» (<http://iepor.org.ua/uk/uac.html>)  
М. Київ, вул Васильківська, 45

Рак, онкозахворювання, пухлина – різні назви для патологічних новоутворень, які характеризуються переродженням і надмірним розростанням тканин та поділом клітин. На ризик розвитку раку впливають різноманітні фактори.



## Фізична активність

- Регулярна фізична активність допомагає підтримувати здорову вагу тіла шляхом зрівноваження споживання калорій з витратами енергії.
- Заняття спортом позитивно впливають на імунну систему.
- Регулярні фізичні вправи нормалізують гормональний баланс, в тому числі, статевих гормонів, інсуліну, простагландинів - гормонів запалення.



## Нормальна вага

Надмірна вага та ожиріння сприяють виникненню раку органів травної системи, які приймають участь у перетравлюванні їжі, знешкодженні та виведенні токсинів.

Порушення гормонального балансу у жінок через надмірну вагу може сприяти виникненню раку молочної залози та репродуктивних органів



## Відсутність шкідливих звичок

Тютюновий дим, алкогольні напої містять багато токсичних сполук. Крім того, вони подразнюють слизові оболонки, викликаючи запалення, що також є однією з причин розвитку раку.

**Потрапляючи в кров, токсичні речовини впливають на всі органи**



## Профілактика раку

### Регулярні медогляди та лікування передракових станів

Наявність запальних та інфекційних процесів – один з факторів підвищеного ризику розвитку раку



**Регулярні медичні обстеження дозволяють виявити рак на ранніх стадіях і підвищити ефективність лікування!**

## Правильне харчування

**Збалансоване харчування** з достатньою кількістю білків, жирів та вуглеводів має позитивний вплив практично на всі клітинні процеси.

Споживання достатньої кількості вітамінів, мікро- та макроелементів знижує ризик розвитку раку.



## Режим дня

Під час сну в темряві в епіфізі (шишкоподібна залоза мозку) синтезується гормон мелатонін, що відповідає за регулювання добових ритмів в організмі людини



Дослідження неодноразово підтверджували той факт, що мелатонін активно стимулює діяльність імунної системи. Крім усього іншого, мелатонін має протипухлинну дію. Гормон здатний пригнічувати розвиток пухлин

## Догляд за шкірою

Профілактика раку шкіри це - зниження впливу фізичних і хімічних канцерогенів на шкіру (засмаги, солярії, косметичні засоби, професійні канцерогени та ін.)

