



## АЛКОГОЛЬ

Наиболее достоверное влияние оказывает избыточное употребление алкоголя на развитие рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

Меньшей степени достоверности такая связь существует между приемом алкоголя и риском развития рака печени и колоректального рака у женщин.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований по сравнению с лицами, ведущими сидячий образ жизни.

Достоверный защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака, рака молочной железы после менопаузы и рака эндометрия.



## ОЖИРЕНИЕ

Ожирение все чаще признается важным фактором риска развития рака.

Убедительно доказана его связь с развитием рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки.



## БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ, ВИТАМИНЫ

Относятся к профилактическим вмешательствам с недоказанной эффективностью.



## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Некоторые ассоциации между загрязнителями окружающей среды и развитием рака легкого были четко установлены, в том числе за счет пассивного курения табака, загрязнения воздуха, особенно асбестовой пылью.

Другим загрязнителем окружающей среды, который причинно связан с раком кожи, мочевого пузыря и легких, является неорганический мышьяк в высокой концентрации в питьевой воде. Многие другие загрязнители, например, пестициды, были оценены в отношении их опасности для развития рака у человека, но получены неопределенные результаты.

*Итак, чтобы значительно снизить риск развития рака, соблюдайте несколько рекомендаций:*

- ✓ **откажитесь** от курения и злоупотребления алкоголем,
- ✓ **будьте стройными** в течение всей жизни,
- ✓ **регулярно двигайтесь**,
- ✓ **обогатите рацион** растительной пищей, ограничьте употребление красного мяса, откажитесь от жирной, острой и копченой пищи,
- ✓ **регулярно проходите диспансеризацию**, включающую скрининговые мероприятия на выявление рака кишечника (мужчины и женщины), рака груди (женщины), рака шейки матки (женщины),
- ✓ **позаботьтесь о том, чтобы Ваши дети прошли вакцинацию** против гепатита В, вируса папилломы человека (для девочек).



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# О СНИЖЕНИИ РИСКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул. Герцена, 49,  
☎ (8332) 38-90-17.

[vk.com/cmprkirov](https://vk.com/cmprkirov), [prof.medkirov.ru](https://prof.medkirov.ru)

**Мы – за здоровый образ жизни!  
Присоединяйтесь!**

*Будьте здоровы!*

Рост заболеваемости злокачественными новообразованиями является следствием как старения населения, так и действия других факторов:

- нерациональное питание (вклад в развитие рака – до 35%),
- курение (до 32%),
- низкая физическая активность,
- злоупотребление алкоголем,
- вирусные инфекции,
- подверженность воздействию канцерогенов в производственной или окружающей среде
- и других.

Нет метода, позволяющего полностью предотвратить развитие рака, но чтобы значительно снизить риск его развития, достаточно знать и регулярно соблюдать несложные рекомендации.



## ПИТАНИЕ

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ:

- 1 Предупреждение ожирения:** избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки.
- 2 Уменьшение потребления жира** – при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами. Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между употреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки, рака предстательной железы.
- 3 Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, содержащих клетчатку и вещества, обладающие антиканцерогенным действием.** К ним относятся желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, тыква и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (брокколи, цветная и брюссельская); чеснок, лук.
- 4 Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки,** которая содержится в крупах, овощах, фруктах, которая связывает канцерогены, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

- 5 Максимальное сокращение употребления алкоголя,** который является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
- 6 Ограничение употребления копченой и нитритсодержащей пищи.** Нитриты содержатся в колбасных изделиях, часто используются производителями с целью придания продукции товарного вида. Также в ряде эпидемиологических исследований была обнаружена связь употребления красного мяса с риском развития рака толстой кишки, в связи с чем, сокращение употребления красного мяса является частью антиканцерогенного рациона.



## КУРЕНИЕ

**Многочисленные научные исследования установили тесную связь между курением и злокачественными новообразованиями.**

Доказано, что курение является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии. Отказ от курения, в т.ч. пассивного, приводит к постепенному снижению риска развития рака, к увеличению продолжительности жизни, снижению общей заболеваемости и смертности.



## ИНФЕКЦИЯ

**В развивающихся странах инфекционные агенты являются причиной 26%, а в развитых странах – 8% всех случаев заболевания раком.**

Заражение штаммом вируса папилломы человека (ВПЧ) высокого онкогенного риска (типы 16, 18, 31, 33) рассматривается как необходимое событие для последующего развития рака шейки матки, а вакцинация против ВПЧ приводит к заметному снижению предраковых состояний. Онкогенные штаммы ВПЧ также связаны с раком полового члена, влагалища, ануса и ротоглотки. К другим инфекционным агентам, вызывающим рак, относятся: вирус гепатита В и гепатита С (рак печени), вирус Эпштейна-Барр (лимфома Беркитта) и *Helicobacter Pylori* (рак желудка).



## ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

**Воздействие ультрафиолетового и ионизирующего излучения является четко установленной причиной рака.**

Влияние солнечного ультрафиолетового излучения является основной причиной рака кожи, который является на сегодняшний день наиболее распространенным и наиболее предотвратимым злокачественным новообразованием. Наиболее опасно пребывание на солнце в период с 10 утра и до 16 часов вечера. Не менее вредно пребывание в солярии.

Исключение попадания на открытые участки тела прямого солнечного света, ношение защищающей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени, использование кремов от загара, – эти действия важны для профилактики рака кожи.

В настоящее время на основе многочисленных эпидемиологических и биологических исследований доказано, что не существует дозы ионизирующей радиации, которую следует считать совершенно безопасной. По этой причине должны быть приняты все действия для уменьшения дозы любого ионизирующего облучения человека, в том числе связанного с медицинскими исследованиями.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕЛАНОМЫ?

✓ загорать без вреда для здоровья можно с утра - до 11 часов и после 16 часов дня с перерывами



✓ необходимо пользоваться защитным кремом - фильтром от ультрафиолетовых лучей солнца



✓ не пользоваться парфюмерией в жаркую погоду, так как можно получить ожог



✓ не допускать обезвоживания организма во время жары



✓ не спать во время загара



✓ с осторожностью принимать в жару антибиотики и некоторые другие лекарственные препараты, так как они могут обладать фотосенсибилизирующим действием



✓ регулярно осматривать свою кожу на предмет изменения родинок



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»  
Кировской области



с использованием материалов  
КОГБУЗ «Кировский областной  
клинический кожно-  
венерологический диспансер»

# РОДИНКА

ИЛИ

# МЕЛАНОМА?



Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17

**Родинка** (невус) – это ограниченные пигментированные пятна или узелки, состоящие из скоплений меланоцитов (клеток, содержащих пигмент меланин) или невусных клеток.

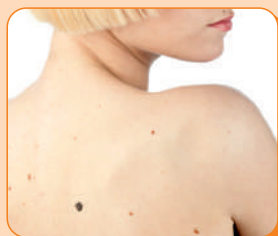
**Меланома** – это злокачественная опухоль кожи, маскирующаяся под родинку.

**Меланома составляет около 10% от всех опухолей кожи.**

## ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ:

- наличие у человека эпизодов солнечных ожогов кожи
- присутствие на поверхности кожи большого количества пигментных пятен, особенно подвергающихся постоянному трению, травмированию, инсоляции (в том числе солярий)
- белая кожа, веснушки, светлые волосы и голубые глаза
- семейный анамнез по меланоме
- длительный прием гормональных средств
- постоянный контакт с канцерогенными химическими средствами
- особую группу риска в развитии меланомы составляют пациенты с семейным синдромом множественных пигментных пятен
- возраст (чаще у лиц моложе 30 лет)
- пол (мужчины чаще болеют меланомой, чем женщины)
- эпизод меланомы в прошлом

*Меланома может локализоваться на любом участке кожи*



**САМООБСЛЕДОВАНИЕ КОЖИ** позволяет диагностировать меланому на ранних стадиях

- Лучшее время для осмотра – после принятия душа или ванны
- Используйте 2 зеркала: в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой. Для осмотра головы потребуется расчёска/гребень или фен (с их помощью можно обнажить участки кожи под волосистым покровом)
- Осмотр необходимо производить в хорошо освещенном помещении, возможно, потребуется также небольшой фонарик

Признаки	Родинка (невус)	Меланома
1. Размер	диаметр < 5 мм	диаметр > 5 мм
2. Асимметрия	симметричная	асимметричная
3. Цвет	однородный	вкрапления различных цветов (особенно черного)
4. Граница	ровная	неровная или зазубренный край
5. Поверхность	сохранение кожного покрова	изъязвляется, кровоточит, появляются узелки
6. Изменение кожи вокруг невуса	нет	есть
7. Субъективные ощущения	нет	в области меланомы могут возникать жжение, зуд, боль

При появлении одного или нескольких признаков **СРОЧНО обратитесь к врачу-дерматологу**, который при необходимости направит на консультацию к врачу-онкологу.

**Чем раньше выявлена опухоль, тем благоприятнее прогноз.**

**При раннем выявлении меланомы показатель излечиваемости достигает 100%**

## МОЛОЧНАЯ ГРУППА

Включает все виды молочных продуктов: кефир, свежую простоквашу, ряженку, йогурт, творог, молоко, сыр, сливочное масло.

Продукты этой группы содержат важные витамины, а также кальций и белок. **Необходимы два приема молочных продуктов в день.** При каждом приеме Вы можете употреблять, например, стакан кефира или простокваши, 30 г сыра или 90 г творога, либо стакан молока или 1\3 брикета мороженого. Наиболее полезны молочные продукты, обогащенные бифидобактериями (биокефир, бифидок).



## ХЛЕБНО-КРУПЯНАЯ ГРУППА

включает хлеб, зерновые и крупяные продукты (овсяные, кукурузные и пшеничные хлопья), разнообразные каши, печенье, «соломки».



Каши по степени важности можно распределить в следующем порядке: гречневая, овсяная (толокно, «геркулес»), ячневая, пшеничная, рисовая, манная. Каждый прием может содержать кусочек хлеба или 2 печенья, полчашки каши, макароны, лапшу. Стремитесь к тому, чтобы в дневном рационе содержалось не менее 35 г пищевых волокон из цельных зерен или отрубей. Злаки помимо витаминов, микроэлементов и других важных химических веществ, содержат растительные волокна (клетчатку), которая обладает способностью связывать и выводить из организма токсины и канцерогены различного происхождения, что снижает риск заболеть раком.

## ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ГРУППА

включает все виды сырых и отварных овощей, салатов и фруктов, а также соки и сушеные фрукты.



**Желательны 4-5 приемов в сутки.** Каждый прием состоит из свежих фруктов или стакана фруктового или овощного сока. Продукты этой группы содержат вещества, обладающие противоопухолевым (антиканцерогенным) действием.

**Рекомендуются:**

- **желто-зеленые, оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые** (грейпфруты, мандарины, апельсины, лимоны)
- **крестоцветные овощи** (различные виды капусты: белокочанная, цветная, брюссельская)
- **зеленые листовые овощи** (шпинат защищает от рака кожи), а также **зелень – салат, укроп, петрушка, зеленый лук, сельдерей**
- **ягоды** (черника, ежевика, черная смородина, вишня, черный виноград содержат антоцианы, обладающие противоопухолевыми свойствами)
- **хурма, сливы, абрикосы, помидоры, морковь, кабачки**, содержащие бета-каротин, который токсичен для клеток злокачественных опухолей; особенно полезны **морковный, свекольный, томатный, малиновый и брусничные соки**
- **лук, чеснок, бобовые, чай, сухофрукты** содержат витамины группы В, которые обезвреживают химические вещества с канцерогенным действием, образующиеся в процессе пищеварения)
- **зеленый чай** помогает предотвратить развитие рака кожи, уменьшает отрицательное воздействие солнечных лучей на кожу. Чай рекомендуется пить свежим, что позволяет сохранить максимальное количество антиоксидантов с противораковым действием



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ»

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- **Рекомендуется употреблять только свежеприготовленную пищу** (в пище образуется масса бактерий в процессе неоднократных разогревов и охлаждений, кроме того, материал, из которого сделана кастрюля или сковорода, выделяют в пищу вредные вещества, в том числе и канцерогены, которые впоследствии может привести к развитию рака)
- Перед тем, как поставить приготовленную пищу в холодильник, **переложите ее в стеклянную посуду**, она самая безопасная
- **Храните приготовленную пищу в посуде из пищевой пластмассы**
- **Не пейте воду из пластиковых бутылок**, особенно, когда она стояла открытой более чем один день (ежедневное употребление воды и других жидкостей из пластмассовых бутылок приводит к повышению концентрации особого химического вещества в организме человека – бисфенол-А), который может спровоцировать развитие рака груди и простаты. Только за одну неделю ежедневное употребление напитков из пластиковых бутылок повышает уровень бисфенола-А на 69%.
- **Не пейте хлорированную воду** (используйте для питья только кипяченую воду).
- **Прием сухой, твёрдой пищи** (сухое мясо, сухой хлеб и т.д.), **мелкокостной рыбы, особенно в сочетании с острыми специями, проходя по пищеводу и желудку, травмирует их**, вызывая повреждения, которые могут перейти в хроническое воспаление.
- **По возможности откажитесь от очень горячей пищи**, т.к приём обжигающе горячей пищи приводит к ожогам слизистой оболочки пищевода и желудка
- **Плохое пережёвывание пищи, еда всухомятку вредит вашему организму**
- **Уменьшите потребление жира в своем питании** (прием жирной пищи провоцирует развитие рака молочной железы, предстательной железы, рака толстого кишечника)
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры**, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств:** маргарины, кулинарные жиры (молекулы маргарина – трансжиры встраиваются в мембраны клеток, нарушая их проницаемость и адекватную работу, что приводит к снижению иммунитета, риску развития онкопатологии (особенно опасна привычка некоторых хозяек в целях экономии многократно использовать для жарения одну и ту же порцию жира))
- **Ограничьте употребление жареных, копченых и соленых блюд, различных острых приправ и специй**, предпочитая блюда тушёные, вареные и паровые (в копченой пище содержится большое количество канцерогенов)
- **Полностью исключите из питания продукты, пораженные плесенью**
- **Следите за массой тела**, предупреждение развития ожирения сократит риск развития рака молочной железы, рака тела матки
- **Ограничьте употребление алкоголя** (чрезмерное употребление алкоголя может привести к развитию рака полости рта, пищевода, печени, молочной железы)

При изучении основных причин, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

- **Ежедневный пищевой рацион должен включать продукты четырех групп:**

- 1 **белковой**
- 2 **молочной**
- 3 **хлебно-крупяной**
- 4 **фруктово-овощной**



### БЕЛКОВАЯ ГРУППА

**Включает в себя: фасоль, горох, орехи, соевые продукты, яйца, рыбу, мясо (телятина, говядина, свинина, птица), печень.**

Продукты этой группы содержат белок, а также витамины группы В и железо.

**В течение дня желательно дважды включать в рацион продукты этой группы.** Это могут быть, например, чашка вареной фасоли или два яйца, или 60-90 г мяса, рыбы, птицы.



Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю, заменить можно курицей (без кожи, белое мясо), индейкой, т.к употребление «красного мяса», особенно жирного, является фактором риска раковых заболеваний.

**МИФ  
5****Лечение стоит огромных денег****П•Р•А•В•Д•А**

Это действительно так, но граждане Российской Федерации получают медицинскую помощь абсолютно бесплатно в рамках государственных программ обязательного медицинского страхования. Данные нормы распространяются и на этапе лечения в больнице, и на этапе получения терапии в дневном стационаре, равно как и во время амбулаторного лечения на дому. Если лечение злокачественного новообразования проводится в амбулаторных условиях, данная льгота является региональной, поэтому список бесплатных лекарств следует уточнить по месту жительства, в том числе на сайте онкологического диспансера или органа управления здравоохранением региона.

**МИФ  
6****Рак – заразное заболевание****П•Р•А•В•Д•А**

В настоящее время не существует ни одного серьезного исследования, достоверно подтверждающего инфекционную природу развития рака, подчеркивают ученые и врачи. Некоторые вирусы и бактерии могут повышать риск развития онкологических заболеваний, но не являются «возбудителями» рака сами по себе: вирусы гепатитов В и С (повышают риск рака печени), бактерия хеликобактер пилори (риск язвы и рака желудка), вирус папилломы человека (риск рака шейки матки). Поэтому очень важно соблюдать правила гигиены, вести здоровый образ жизни, вовремя проходить диспансеризацию и своевременно лечить хронические болезни!

**МИФ  
7****Простому человеку передовые технологии недоступны****П•Р•А•В•Д•А**

Государство принимает серьезные меры для повышения доступности и качества помощи онкологическим больным. Установлены предельные сроки ожидания медицинской помощи. Выстраивается эффективная система онкологической помощи в рамках федерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями».

Лечение онкозаболеваний проводится по единым международным протоколам – как за рубежом, так и в России. Российские онкоцентры не отстают от ведущих медицинских организаций мирового уровня – как по оснащению, так и по профессионализму врачей. В России выполняются уникальные операции, увеличивается количество малотравматичных методов лечения, появляются и развиваются новейшие направления диагностики и лечения. Важно, что все передовые методы лечения проводятся в рамках госгарантий, т.е. бесплатно.

**МИФ  
8****Онкологический диагноз – приговор****П•Р•А•В•Д•А**

По словам главного онколога Минздрава России Андрея Каприна, рак 1-2-й стадии хорошо лечится, некоторые виды опухолей излечиваются в 97% случаев! Поэтому, чем выше процент раннего выявления, тем лучше результат. В то же время говорить об излечиваемости онкозаболеваний ни в одной стране мира в полной мере нельзя. Рак – это острое состояние, которое необходимо максимально перевести в хроническое заболевание с большим сроком наблюдения.



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», Кировская область

# Мифы и правда о раке



## ДВА ГЛАВНЫХ ВЫВОДА

**Во-первых**, рак лечится, можно достигать долгой ремиссии. Чем выше процент раннего выявления – на это нацелены диспансеризация и профилактические осмотры – тем лучше прогноз. Новые методы лечения позволяют помогать на все более поздних стадиях.

**Во-вторых**, пациентам нужно наблюдаться и регулярно проходить обследования в дальнейшем, чтобы держать болезнь под контролем.

*\*С использованием информации официального портала Минздрава России об онкологических заболеваниях «Рак победим» <https://onco-life.ru/>*

**МИФ 1** Заболеваемость в России растет и молодеет быстрее, чем в других странах



**П•Р•А•В•Д•А**

По словам руководителя Национального медицинского исследовательского центра радиологии, главного онколога Минздрава России, академика РАН Андрея Каприна, распространенность рака в России растет, как и во всем мире, в среднем на 2-3% в год. Во-первых, рост заболеваемости связан с увеличением продолжительности жизни. Уже точно известно, что в большей степени рак развивается у людей старшего возраста. Во-вторых, улучшается диагностика – болезни обнаруживают чаще на более ранних стадиях, когда шансы на успешное лечение, как правило, высоки.

**МИФ 2** Травма может вызвать рак



**П•Р•А•В•Д•А**

Это не совсем так. В некоторых случаях длительное травмирование, действительно, может спровоцировать рак, например, в случае с родинками. При постоянной травматизации родинки ее ткань регенерируется, и клетки вынуждены постоянно делиться. Этот процесс сопровождается многократным копированием генетической информации и, соответственно, большим числом возможных мутаций, которые могут привести к развитию рака кожи. Человеку, который имеет родинку в месте ее травматизации одеждой, бритвой, украшением, стоит обратиться за консультацией к врачу-дерматологу.

Существует миф, что бюстгальтер оказывает травмирующее действие на грудь, и это может спровоцировать развитие рака молочной железы у женщины, но этот факт научно не доказан. Несмотря на это, необходимо подбирать этот элемент одежды правильно – он не должен стеснять движения и сильно сдавливать грудь. Кроме того, если говорить о связи других травм и онкологических заболеваний, можно сказать, что прямой связи между ними не обнаружено.

**МИФ 3** Бытовое излучение вызывает рак



**П•Р•А•В•Д•А**

Страх перед невидимыми, но «опасными» излучениями преследует многих из нас. Некоторые люди боятся радаров, телебашен, микроволновых печей и мобильных телефонов. Существует мнение, что электромагнитное излучение от различных устройств вызывает рак, но на сегодняшний день нет полноценной научной базы, подтверждающей это.

Рак – это заболевание, при котором клетки организма начинают мутировать и бесконтрольно делиться. *Это заболевание не имеет одной конкретной причины и появляется из-за совокупности негативных факторов – канцерогенов.*

С начала прошлого века многие канцерогенные факторы начали свое воздействие на человека, в том числе загрязнение воздуха, воды, почвы химическими и радиоактивными веществами, нарушения питания, курение и злоупотребление алкоголем – все это приводит к росту заболеваемости раком. К факторам риска развития рака также относят наследственные мутации. Мутировавший ген может передаваться по наследству, провоцируя развитие опухоли у разных поколений семьи.

**К канцерогенным агентам относят:**

- химические вещества (например, в алкоголе содержится этанол, который повышает риск заболеть раком);
- физические воздействия (к этой категории относят ультрафиолетовые, рентгеновские и гамма-лучи, поэтому рекомендуется ограничивать пребывание на солнце, отказаться от посещения соляриев, проходить диагностические процедуры при наличии показаний);
- вирусы (наличие в организме женщины вируса папилломы человека повышает риск заболеть раком шейки матки).

Вычленив из всей совокупности роль электромагнитного излучения от гаджетов и бытовых приборов очень сложно, но даже в случае ее

существования вред будет небольшой по сравнению с другими негативными факторами среды обитания и образа жизни современного человека.

**Доказано, что:**

- телевизор или компьютерный монитор имеют уровень электрических и магнитных полей гораздо ниже установленного порога риска;
- микроволновые печи безопасны для здоровья;
- смартфоны не оказывают пагубных воздействий на человека, если говорить об электромагнитном излучении.

Однако есть ситуации, в которых риск развития онкологического заболевания доказан – длительное нахождение рядом с ЛЭП или источниками излучений высокой интенсивности.

**Таким образом, поводов не пользоваться микроволновой печью, компьютером и телефоном из-за «опасного» излучения, которое вызывает рак, не существует.**

**МИФ 4** Стресс вызывает рак



**П•Р•А•В•Д•А**

Стрессовые события, как правило, негативно сказываются на здоровье людей. Например, был проведен ряд исследований, которые подтвердили, что стресс влияет на иммунитет. Тестирование показало, что в период экзаменов у студентов снижены показатели иммунной системы: в организме становится меньше Т-клеток (хелперов) и NK-клеток (натуральных киллеров). Другое исследование продемонстрировало, что у людей, длительно страдающих депрессией, также снижен процент клеток иммунной защиты. Длительный хронический стресс может косвенно послужить началом для «запуска» хронического заболевания, но прямой связи между онкологическими заболеваниями и стрессом не существует. Невозможно заболеть раком из-за того, что перенервничал на работе, поругался с супругом или расстроился по какому-либо поводу!