**«Здоровый образ жизни как профилактика онкологических заболеваний у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Онкологическое заболевание – это длительный многостадийный процесс. Процесс злокачественного перерождения клетки на ранних стадиях является обратимым. Это делает **онкологическую профилактику реальной и эффективной**.

**Здоровое питание** в значительной степени может **снизить риск** возникновения злокачественных новообразований.

Природа - это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать её возможности. В питании ребенка должны присутствовать продукты, содержащие цельное зерно, бобовые, жирные сорта рыбы, орехи, зелень, фрукты и овощи, желательно свежие.

Сократите потребление жиров животного происхождения. Они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий. Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к **избыточному весу** – одной из «весомых» причин **возникновения опухолей**.

**Нельзя** давать ребенку копченые продукты, блюда быстрого приготовления – бульонные кубики, пюре, «горячие кружки». В чипсах, гамбургерах, картошке-фри в изобилии содержатся гидрогенизированные жиры. Самые безопасные блюда готовятся способом варки, тушения или на пару. Меньше употреблять консервы,сосиски и колбасы.

**Активно** используйте продукты функционального питания. Функциональное питание строится на основе продуктов и веществ, усиливающих его антиканцерогенные возможности. К таким продуктам относятся антиоксиданты пищи, пищевые волокна, пробиотики и пребиотики.

Важнейшими пищевыми **антиоксидантами** являются **каротиноиды** – красные, желтые и оранжевые растительные пигменты: томаты, морковь и красные грейпфруты. В-каротин содержится в томатах, моркови, абрикосах, зеленом луке. Очень полезны перец, все виды капусты, чеснок, чернослив, изюм, цитрусовые, ягоды.

**Полезны** и важны употреблять в пищу молочнокислые продукты, обогащенные полезными микроорганизмами.

Доказано, что повышенная **физическая активность** снижает риск рака толстой кишки на 60 %, при этом её защитный эффект усиливается с повышением уровня активности.

**Дети и подростки** должны быть **обеспечены двигательной активностью** не менее чем 60 минут в день и 5 раз в неделю. Это в значительной степени снизит появление у него избыточной массы тела и, соответственно, риск развития онкологических заболеваний. Кроме того при физической нагрузке происходит расширение капиллярной сети, а это, в свою очередь, улучшает питание клеток и профилактирует онкологию.

Сведения о **вредоносном действии УФ-лучей** определенной длины – не повод, чтобы отказаться от поездок на юг, купания в море и солнечных ванн. Но при этом необходимо разумное отношение к солнцу. **Защита от прямых солнечных лучей**, использование солнцезащитных кремов и соответствующей одежды помогут **избежать риска** возникновения рака кожи.

Родители должны побеспокоиться о мерах безопасности при обращении ребенка с аппаратурой, излучающей **злектромагнитные волны**. Длительность пребывания младшего школьника за компьютером должна **быть не более 30 минут в сутки**. После выключения прибора необходимо проветрить помещение.

К группе **абсолютных канцерогенов** относится **табакокурение,** как активное, так и пассивное. **Курение является причиной 40% онкологических заболеваний разной локализации.**

Доказательства этиологической роли вирусов в онкозаболеваниях привели к пониманию того, что **иммунизация** может стать мерой профилактики. Так **вакцинация подростков** против вируса папилломы человека **снижает смертность** от рака шейки матки на 76%, а **вакцина против гепатита «В»** способна практически полностью **ликвидировать** первичный рак печени.

**А самое главное – не пренебрегайте предупредительными осмотрами врачей разных специальностей! Наградой за вашу бдительность и усердие будет здоровье вашего ребенка!**

Врач-педиатр ДШО

 Тесленко О. Г.

2023 г.