**РАК: МИФЫ И ФАКТЫ.**

Памятка для населения

**МИФ ПЕРВЫЙ.** Рак – неизлечимое заболевание.

**Факт:** многие виды онкологических заболеваний поддаются лечению, особенно на ранних стадиях.  Результат лечения зависит от типа и разновидности заболевания, поэтому важно получить правильный диагноз. Большую роль имеет  точная диагностика  и своевременно начатое лечение.
Выявить онкозаболевания на ранних стадиях поможет прохождение диспансеризации.

**МИФ ВТОРОЙ.** Рак полностью не излечивается.  Он  возвращается через некоторое время.

**Факт:** нет причин так думать, современная статистика это не подтверждает. Многие пациенты полностью излечиваются и ведут обычную жизнь. Пройдя курс лечения, необходимо соблюдать предписания врача и обязательно наблюдаться у онколога.

**МИФ ТРЕТИЙ.**  Рак – самая страшная болезнь.
**Факт:** смертность от онкозаболеваний  находится на втором месте в мире. На первом – заболевания сердечно-сосудистой системы.  Кроме того, современные технологии позволяют продлить жизнь даже на поздних стадиях онкологии, человек живет, постоянно принимая   препараты или проходя курс лечения. Аналогичным образом живут и миллионы людей с другими заболеваниями – гепатитом С, сахарным диабетом, ревматоидным артритом, болезнью Паркинсона и др.

**МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ.**  Раком можно заболеть после контакта с онкобольным.
**Факт:**  рак не является инфекционным заболеванием, поэтому он не заразен, не передается от одного человека к другому.  Причины развития злокачественных опухолей  могут быть самыми разными – наследственность, другие заболевания, гормональные изменения, но никогда не были зафиксированы случаи передачи онкоклеток от одного человека  другому через рукопожатие, поцелуй, кровь или воздушно-капельным путем. Скорее всего, этот миф имеет в своей основе психологический аспект – нежелание общаться с больным раком из-за страха, что  каждый может оказаться в подобной ситуации.

**МИФ ПЯТЫЙ.** Народные средства эффективнее методов традиционной медицины.
**Факт:** при  онкологии  не следует отказываться от протоколов лечения, принятых в традиционной медицине, это может привести к необратимым последствиям. Народная медицина может быть использована в качестве дополнительного метода лечения. Перед тем, как прибегнуть к тому или иному нетрадиционному лечению, следует проконсультироваться с врачом –онкологом.

**МИФ ШЕСТОЙ.** Правильный образ жизни и питание не имеют никакого значения.
**Факт:** вероятность возникновения злокачественных опухолей во многом зависит от образа жизни человека - что ест, что пьет, чем дышит. Занятия спортом, правильное питание, отказ от алкоголя и курения – все это делает организм более крепким и устойчивым к разного рода заболеваниям, в том числе и онкологическим.

**МИФ СЕДЬМОЙ.** Рак нельзя «тревожить»
**Факт:** для успешного излечения большинства онкологических заболеваний необходимо хирургическое вмешательство. Поэтому «не тревожить рак» - значит, подвергнуть опасности  жизнь. Каждый человек сам принимает решение, как и у кого ему лечиться, но не следует слепо доверять экстрасенсам или врачевателям, следует критично относиться к любой информации.

**МИФ ВОСЬМОЙ.**  Сотовые телефоны вызывают рак.
**Факт:** на данный момент четкая связь между этими явлениями не установлена. Вполне вероятно, что частое и продолжительное использование мобильного телефона  вредит здоровью, впрочем, как и другая техника и бытовые приборы. Не следует во время сна класть телефон под подушку или рядом со спящим человеком.

**МИФ ДЕВЯТЫЙ.** Нельзя находиться на солнце.
**Факт:** нельзя находиться без защиты (крема, головного убора и одежды) под открытым солнцем  с 12 до 16 часов дня, когда солнце наиболее активно. Солнечные ожоги на самом деле могут спровоцировать рак кожи. Но палящее солнце не менее опасно  и  при  других заболеваниях (красная волчанка, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания щитовидной железы и др.). В остальное время  неактивные солнечные лучи   полезны,  и не только для детей, но и подростков и взрослых людей. Умеренное пребывание на солнце не только полезно, но и необходимо организму.

**Не забывайте: ваше здоровье в ваших руках. Берегите себя и своих близких!**

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

2019 г.