**ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Вопреки распространенному мнению, что онкологические заболевания передаются по наследству, вклад генетики в их развитие не превышает 15–20%. Остальные случаи — результат случайных мутаций. И хотя до сих пор однозначно не установлено, из-за чего здоровые клетки трансформируются в опухолевые, выделяют некоторые факторы риска, способствующие развитию онкологических заболеваний. Доказано, что на возникновение онкозаболеваний влияют:

[Курение](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/kurenie)

Курение — главный фактор развития рака легких, сердца и нервной системы. Также курение повышает риск развития рака других локализаций. Это касается как сигарет, так и всех известных табачных продуктов, например вейпов, кальянов, электронных сигарет и др.

[Алкоголь](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/alkogol)

Алкоголь провоцирует развитие рака печени и поджелудочной железы. Последние исследования показали, что безопасной дозы спиртных напитков не существует. Этиловый спирт — токсичное вещество, которое по определению не может быть безопасным.

[Неправильное питание](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/pitanie)

Наиболее ощутимо несбалансированный рацион повышает риск развития колоректального рака и рака кишечника, а также онкологических заболеваний ротовой полости. Самыми опасными продуктами, провоцирующими развитие сразу несколько видов рака, считаются жареные и копченые блюда, продукты из переработанного мяса, а также напитки с высоким содержанием сахара.

Чтобы исключить данный фактор риска, следует придерживаться рациона, богатого овощами, фруктами и цельнозерновыми продуктами и продуктами, богатыми омега 3 жирными кислотами. Чистая питьевая вода улучшает метаболизм и способствует регулярному опорожнению кишечника.

[Лишний вес](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/pitanie)

Показатель наличия или отсутствия избыточного веса — [индекс массы тела](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/pitanie/post/kalkulyator-indeksa-massy-tela) (ИМТ). Согласно когортным исследованиям, проведенными Американским противораковым обществом, при повышении индекса массы тела с 20 до 35 риск рака эндометрия увеличивается в три раза. Также избыточный вес повышает риск рака толстой кишки, почки и желудка. Связь между избыточным весом и раком молочной железы показана почти в 100 эпидемиологических исследованиях.

[Низкая физическая активность](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/fizicheskaya-aktivnost)

[Регулярная физическая активность](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/fizicheskaya-aktivnost/post/kalkulyator-fizicheskoj-nagruzki) — это не только профилактика ожирения. Чем выше физическая активность — тем ниже риск развития рака. Научные работы показывают, что 2,5–5 часов занятий умеренной интенсивности или к 1,5–2,5 часа активных нагрузок в неделю на 60% снижают риск развития семи видов онкологических заболеваний, наиболее ощутимо — рака ободочной кишки, молочной железы, эндометрия и простаты. Доказано, что гиподинамия и сидячий образ жизни способствуют развитию рака толстой кишки, матки и легких.

[Ультрафиолетовое излучение](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/ultrafioletovoe-izluchenie)

Самая большая проблема, которой может наградить солнце, — это меланома кожи. Замечено, что рак кожи (в том числе меланома) чаще возникает у людей, которые пренебрегают правилами солнечной безопасности — находятся под прямыми лучами солнца в опасные часы, не пользуются солнцезащитными кремами и посещают солярий. В местах повышенной инсоляции нужно использовать солнцезащитные средства с защитным фактором SPF не ниже 30. Ультрафиолет является главным провоцирующим фактором, вызывающим старение кожи,  увеличение количества родинок и их неконтролируемый рост.

[Генетика](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/genetika)

Наследственность играет большую роль в увеличении риска развития разных видов онкозаболеваний, особенно рака молочной железы. Если в семейном анамнезе есть случаи развития рака, следует быть более настороженным в отношении своего здоровья.

[Вирусы и бактерии](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/virusy-i-bakterii)

Несмотря на то что рак — это незаразное заболевание, существует ряд вирусов и бактерий, повышающих риск развития онкологических заболеваний. Среди наиболее распространенных — [вирус папилломы человека](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/virusy-i-bakterii/post/virus-papillomy-cheloveka-vpch) и [Helicobacter pylori.](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/virusy-i-bakterii/post/helicobacter-pylori)

[Внешние факторы](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/vneshnie-faktory)

К внешним факторам риска относят контакт с различными канцерогенными веществами. Это может произойти как из-за природных факторов (например, извержение вулкана), так и из-за антропогенных (загрязнение биосферы, работа на вредном производстве).

[Хронические заболевания](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/hronicheskie-zabolevaniya)

У многих есть хронические заболевания, которые нуждаются во врачебном наблюдении. Доказано, что очаги хронического воспаления в организме — это зона повышенного риска. Если человек нерегулярно посещает врача или пренебрегает его рекомендациями — риск перехода заболевание на другой уровень чрезвычайно высок.

Сократить свои риски до минимума и избавиться от пагубных привычек может каждый человек. Также не стоит пренебрегать методами ранней диагностики онкологических заболеваний. Здоровый образ жизни, ежегодные профилактические осмотры и диспансеризация – простая и доступная формула снижения вероятности развития онкологических заболеваний.