**Движение и рак**

Сейчас уже доказано, что физическая активность крайне полезна не только сердцу, сосудам, мышцам**, но и защищает от рака**.

Многочисленные исследования показали, что более активные люди реже страдают раком молочной железы, кишечника и других органов.

При движении улучшается кровоток в крупных и мелких сосудах, эффективно работает иммунная система и все другие системы защиты от рака. У людей с избыточной массой тела и ожирением снижается вес - а это также является мерой профилактики онкозаболеваний.

Полезна   любая физическая нагрузка. В первую очередь, рекомендуется ходьба, потому что это самый доступный и наименее травмоопасный вид движения, при котором используются многие группы мышц и достигается желаемый эффект.

Начните с прогулок, но двигайтесь при этом в тренирующем темпе 3-4 раза в неделю. Актуальными остаются скандинавская ходьба, бег, плавание, велопрогулки и велотренажеры.

Рекомендованная норма физической активности составляет 2-3 часа в неделю. Распределите это время на 40-45 минутные занятия ежедневно или через день.

Помимо общего времени желателен достаточный темп физической активности. Для достижения желаемого эффекта необходимо учащение пульса при движении, пульс должен увеличиваться до 100-110 ударов в минуту для здоровых людей. Субъективно это ощущается легкой усталостью и потливостью. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение 2-3 минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, начните тренировки с меньшей интенсивности.

Начинайте постепенно. Измените отношение к физической активности: движение - это удовольствие! Найдите компанию. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте.  Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите- через 1-2 недели- у вас есть здоровая привычка – жить в движении.

Для увеличения физической активности есть ряд противопоказаний. Оцените свое состояние и проконсультируйтесь с врачом!

Доказано, что увеличение физической активности- простое и дешевое средство, которое приносит огромную пользу и позволяет избежать многих заболеваний, в том числе, онкологических.

**Курение и рак**

Курение и потребление табака- наиважнейший фактор, который, не оставляя ни одного живого места, во много раз повышает риск развития рака практически любого органа и системы.

В 60-е годы 20 века была доказана четкая связь курения с раком легкого и гортани; а к настоящему времени в список поражаемых -  добавились многие другие органы, в том числе рак мочевого пузыря, печени, молочной железы и даже крови. При этом вероятность развития онкологического процесса у курильщиков в 2-14 раз выше, чем у некурящих.

Пагубное воздействие курения на организм связано с многими механизмами, включая поражение мелких сосудов, изменение иммунной системы и других.

При отказе от табака происходит улучшение всех функций, однако, следует помнить, что полное их восстановление наступает лишь через несколько лет. Не начинайте курить! Оградите от табака ваших детей.

**Простые, но очень важные рекомендации курильщикам:**

Серьезно отнеситесь к курению. Это не просто вредная привычка, вы в опасной зоне риска преждевременной смерти от рака.

Если у вас плохая наследственность, ваши риски возрастают в несколько раз.

**Если вы готовы предпринять попытки бросить курить, вам полезно знать:**

* продумайте свои действия: когда и как вы собираетесь бороться с  курением; это не многим  удается «спонтанно»
* ваши шансы на успех будут выше в компании, или,   по крайней мере, заручитесь поддержкой близких
* попытайтесь найти замену вредной привычки, найдите себе «подарок», поощрение
* с проявлениями «синдрома отмены» помогут справиться лекарства – посоветуйтесь с врачом и ознакомьтесь с информацией.

**И главное! Не отчаивайтесь при неудаче**. Вы на правильном пути, и в следующий раз у вас обязательно получится бросить курить. У вас уменьшится риск развития рака, вы продлите жизнь, сэкономите время, средства, сохраните  здоровье, радость  и счастье. #дниздоровьяволочек

--

