**Ранняя диагностика и ее значение в профилактике онкологических заболеваний**

За последние десять лет в Нижегородской области наблюдается положительная динамика показателей ранней диагностики ЗНО, с ростом на 40,9%. Раннее выявление опухолей позволяет не только добиться длительной ремиссии, но и в значительном проценте случаев – полного выздоровления. Удельный вес больных с опухолевым процессом I-II стадии от числа впервые установленного диагноза также имеет устойчивую тенденцию к росту, что подчеркивает важность профилактических осмотров и скрининговых программ.

\* Диспансеризация и профилактика онкологических заболеваний играют ключевую роль в поддержании здоровья населения.

Диспансеризация включает в себя регулярные осмотры и обследования, которые помогают своевременно выявлять заболевания. Это особенно актуально для онкологических заболеваний, где раннее выявление может существенно повысить шансы на выздоровление. Диспансеризация предусматривает проведение онкоскринингов по восьми наиболее распространенным локализациям новообразований: шейки матки, молочной железы, простаты, кишки, желудка, кожи, лёгких, полости рта.

Медицинские работники в процессе диспансеризации могут выявить индивидуальные факторы риска, связанные с образом жизни или наследственностью, и рекомендовать соответствующие меры для их снижения.

\* Какие методы профилактики онкологических заболеваний существуют?

Прежде всего, это ведение здорового образа жизни, которое подразумевает соблюдение некоторых правил.

1. Питание. Сбалансированное питание, богатое овощами, фруктами, цельными злаками и низким содержанием насыщенных жиров, уменьшение в рационе красного мяса и полуфабрикатов может снизить риск развития некоторых видов рака.

2. Физическая активность. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать нормальный вес и снижают риск заболевания.

3. Отказ от курения и ограничение алкоголя. Курение является ведущим фактором риска для многих видов рака, а чрезмерное употребление алкоголя также связано с повышенным риском.

4. Вакцинация. Вакцинация от вируса папилломы человека (ВПЧ) может снижать риск рака шейки матки и других онкологических заболеваний.

Вакцинация против вируса гепатита B снижает риск развития рака печени.

Далее следует регулярное медицинское обследование. Прохождение скрининговых тестов, например, таких, как маммография, колоноскопия и ПАП-тест, в соответствии с рекомендациями врачей для раннего выявления опухолевых процессов.

Кроме того, не стоит пренебрегать самообследованием. Обучение самообследованию (например, молочной железы) может помочь выявить изменения или аномалии, которым следует уделить внимание и вовремя обратиться к специалисту.