

Профілактику раку варто проводити з дитинства.

Кількість випадків раку щороку зростає у всьому світі і на жаль, така ж тенденція спостерігається і серед дітей. Попри численні дослідження експертів зі всього світу причини розвитку більшості видів раку у дітей ще й досі невідомі.

Близько 5 % всіх випадків онкологічних захворювань у дітей викликані спадковими мутаціями (мутації генів, що передаються від батьків до дітей та призводять до неконтрольованого росту клітин і, зрештою, до розвитку раку).

До найбільш поширених факторів ризику розвитку раку в дітей належать:

- дитячі травми;
- шкідливі звички батьків (наприклад, надмірне споживання алкоголю, куріння);
- вплив хімічних речовин (наприклад, пестицидів);
- прийом деяких лікарських засобів або наркотичних речовин матір'ю під час вагітності;
- хромосомні аберації або порушення структури хромосом (наприклад, синдром Дауна);
- генетичні порушення (наприклад, синдром множинної ендокринної неоплазії);
- особливості періоду статевого дозрівання (наприклад, рання перша менструація);
- радіаційне опромінення (наприклад, діагностичні рентгенограми у внутрішньоутробному стані, променева терапія);
- вірусні інфекції (наприклад, вірус папіломи людини),
- бактеріальні інфекції (наприклад, *Helicobacter pylori* – спіралевидна паличковидна грамнегативна бактерія, що інфікує різні області шлунка та дванадцятипалої кишки);
- фактори, пов'язані з надмірною вагою (наприклад, надмірна вага жінки до вагітності, під час вагітності або під час пологів, ожиріння у дітей).

Розвиток раку відбувається протягом певного періоду. Результати численних досліджень показують, що ми можемо зробити певні кроки вже сьогодні, щоб захистити здоров'я немовлят та дітей молодшого віку, а також знизити ризики захворювання на рак в майбутньому.



Перш за все, привчайте своїх дітей до здорового способу життя. Збалансоване харчування, особливо споживання фруктів та овочів, а також регулярні фізичні навантаження для підтримання нормальної ваги є базовими правилами профілактики раку.



Також варто пам'ятати про безпечне перебування на сонці. Кілька серйозних сонячних опіків можуть стати причиною розвитку раку шкіри в майбутньому. Захищайте шкіру дитини від прямого впливу сонячних промінів. Не дозволяйте дітям чи підліткам засмагати в соляріях.



Розкажіть дітям про шкідливий вплив куріння на організм людини, зокрема про ризик розвитку раку. Найкращий спосіб профілактики раку, викликаного курінням – це ніколи не починати курити. Так, 9 із 10 курців починають курити у віці до 18 років, а 99% – до 26 років.

Пасивне куріння може стати причиною розвитку раку легень. Немає жодного виду пасивного куріння, який є безпечним для некурців. Не куріть в присутності дітей.



Заохочуйте дітей до фізичної активності.

Під час вагітності відмовтесь від алкоголю та куріння, а після народження дитини не відмовляйтесь від грудного вигодовування.