

Профилактика онкологических заболеваний.

Базовые принципы профилактики рака у детей.

1. Подавайте хороший пример. *Если родители ведут здоровый образ жизни и правильно питаются, дети с большой вероятностью следуют их примеру.*
2. *Никогда не курите в присутствии детей.*
3. *Кормите грудью дольше. Ни какая искусственная смесь не подменяет натуральное материнское молоко с его антителами и ценными нутриентами. Западные онкологи считают, что для полноценного формирования иммунной системы ребенка и профилактики рака нужно 9-12 месяцев лактации.*
4. *Приучайте детей к зелени, фруктам. Капуста, брокколи, кресс-салат, шпинат, петрушка содержат массу антиоксидантов, флавоноидов и витаминов. Исследования показывают, что подрастающее поколение испытывает дефицит этих нутриентов.*
5. *Ограничьте соль и сахар. Исключите консервы, фастфуды.*
6. *Ограничьте цифровые гаджеты.*
7. *Прием антибиотиков только по назначению педиатра. Неоправданный прием антибиотиков убивает полезные бактерии, подрывает иммунитет и предрасполагает к серьезным заболеваниям в будущем.*
8. *Делайте зарядку. Физическая активность насыщает организм кислородом, активизирует обменные процессы и укрепляет иммунитет. Сидение за видеоиграми не способствует профилактике онкозаболеваний и здоровью вообще.*
9. *Рассказывайте детям «про это» Сексуальное воспитание ребенка — это обязанность родителей. Если молодежь будет понимать все риски и пользоваться средствами защиты, можно избежать, например, рака яичников или шейки матки.*
10. *Не игнорируйте прививки! Папилломавирус человека (ВПЧ) и вирус гепатита В играют важную роль в развитии опухолевых заболеваний.*



Создайте счастливую и гармоничную атмосферу, где малыш почувствует себя нужным и защищенным. Помните, что депрессия и стресс — злейшие враги физического и душевного здоровья.