**Яман шеш – үлем карары түгел**

4 февраль – Бөтендөнья онкология авыруларына каршы көрәш көне иде. Яман шешне кисәтү максатында, бу көнне төрле чаралар, акцияләр уздырылды.

Яман шеш барлыкка килү куркынычын киметү өчен берничә гади кагыйдәне үтәргә кирәк. Сүз уңаеннан, алар башка бик күп төрле чирләргә, мәсәлән, йөрәк-кан тамырлары, эндокрин авыруларга да туры килә.

Тәмәке тарту турында кем генә белми икән?.. Тәмәке тартуның зыянлы икәнен бөтен кеше дә белә. Яман шеш булганда тәмәке тарту 16 төрдәге рак килеп чыгуына тәэсир итә. Кирәгеннән артык алкоголь куллануны авыз куышлыгы, ашказаны-эчәклек тракты һәм бугаз яман шеше китереп чыгарырга мөмкин. Артык авырлык та начар, үз авырлыгыңны контрольдә тотарга кирәк. Рациональ туклану, тәмәке тартмау, алкоголь эчмәү — сәламәт булу өчен болар да бик мөһим.

Моннан тыш, көненә кимендә 30 минут физик активлык белән шөгыльләнүгә игътибар итәргә кирәк. Шулай ук ачык тән белән кояшта озак булырга ярамый. Әгәр эш урынында һөнәри зыян бар икән - куркынычсызлык кагыйдәләрен үтәргә кирәк. Өйдә көнкүреш химиясе кулланганда да сак булу зарур, яман шеш алды патологияләрен вакытында ачыклау мөһим.

Шушы кагыйдәләрне үтәп кенә дә теләсә нинди яман шеш барлыкка килү куркынычын 30 процентка киметергә була.

Ә кеше даими рәвештә тикшеренеп тора яки Татарстанда профилактик тикшерүләр, диспансеризацияләр ярдәмендә гамәлгә ашырыла торган яман шеш скринингы программаларында катнаша икән, авыру ачыкланса да, 70 проценты беренче-икенче стадияләрдә ачыклана. Димәк, моны нәтиҗәле дәвалап була дигән сүз. Бу очракта тулысынча дәвалап бетерү турында да сөйләргә була.

Мондый скрининг тикшеренүләре күкрәк бизе, аналык муентыгы, тире, авыз куышлыгы, мәни бизе, туры һәм ураучы эчәк яман шешләрен башлангыч стадиядә ачыкларга ярдәм итә. Болар яман шешнең нозологик формалары һәм алар барлык яман шеш очракларының 50 проценттан күбрәген тәшкил итә.