

10 ШАГОВ ПРОТИВ РАКА

Онкологическое заболевание (рак) – это многофакторное заболевание, т. к. его развитие обусловлено не одной причиной, а чаще всего сочетанием нескольких причин и факторов риска.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ПО ОЦЕНКАМ ВОЗ



- Употребление табака — 85% всех случаев рака гортани; 80–85% рака легких; 75% рака пищевода
- Употребление алкоголя — рак полости рта, глотки, пищевода, печени, толстой кишки, а также легких и молочной железы
- Нездоровое питание — избыточное потребление жиров, соли, копченостей, консервантов, нитратов и нитритов в 30–70% случаев сопутствует раку толстой кишки.
- Наследственная предрасположенность
- Воздействие ионизирующего излучения, связанного с профессиональной деятельностью или при прохождении процедур медицинской диагностической визуализации
- Ультрафиолетовое облучение в результате воздействия солнечных лучей
- Отсутствие физической активности на регулярной основе
- Загрязнение воздуха как вне помещений, так и внутри них

ЧТОБЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ, НЕОБХОДИМО:

Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры в соответствии с возрастом и группой риска

Регулярно проводите самообследование кожи, молочных желез, видимых слизистых оболочек, женщинам необходимо регулярно посещать гинеколога

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ

Соблюдайте здоровый рацион питания с ежедневным употреблением овощей и фруктов, грубоволокнистой пищи

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —

это то, что доступно каждому.

Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание — вот и все составляющие здорового образа жизни.

Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

Мы приводим 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров и углеводов

Ведите активный образ жизни, занимайтесь физкультурой и спортом на регулярной основе

Поддерживайте здоровый вес, боритесь с избыточным весом

Избегайте ультрафиолетового облучения, не находитесь длительное время под воздействием солнечных лучей

По возможности уменьшайте воздействие факторов загрязнения воздуха — чаще бывайте на свежем воздухе

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

НЕПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ОХРИПЛОСТЬ; ОДЫШКА; ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ

БОЛЬ В ГРУДИ; ПОТЕРЯ АППЕТИТА

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖЕНИЕ ВЕСА (ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ

ЗАМЕТНОЕ, НЕПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ

Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях – это излечимое заболевание, на более поздних – хроническая болезнь, требующая длительного лечения.

СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ ЗЛОКАЧЕСТВЕННУЮ ОПУХОЛЬ — НЕ ПРОСТО ВАЖНО, А ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО!



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»