

# 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

– Ультрафиолетовое облучение в результате воздействия солнечных лучей

– Воздействие ионизирующего излучения, связанного с профессиональной деятельностью или при прохождении процедур медицинской диагностической визуализации

– Отсутствие физической активности на регулярной основе

– Загрязнение воздуха как вне помещений, так и внутри них

## Чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, необходимо:

**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:

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

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

значительное 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!»