

# Здоровый образ жизни – основа профилактики онкологических заболеваний

Всемирный день борьбы против рака — памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля. Онкология – актуальная проблема человечества. Ежегодно число случаев заболевания раком возрастает в геометрической прогрессии. Гарантированные способы избежать онкологии медицине неизвестны. Однако профилактика онкозаболеваний – необходимая мера, которая под силу человеку. Благодаря несложным правилам возрастает шанс если не предупредить болезнь, то хотя бы своевременно начать лечение без больших потерь, не доводить ситуацию до крайности.

## Профилактика онкологических заболеваний.



### Уменьшить солнечное воздействие!

- Не загорать в опасное время с 11.00 до 15.00.
- Не допускать солнечных ожогов.
- Носить качественные солнцезащитные очки.



### Отказаться от курения:

Курение увеличивает риск заболевания раком на 40-45%.

#### Нормализовать массу тела:

При превышении массы тела на 40% и более риск заболеть раком увеличивается на 30-50%.



При работе с химическими веществами использовать средства индивидуальной защиты дыхательных путей!

Необходимо держаться на достаточном расстоянии от источников электромагнитного излучения!

Исключить круглосуточное воздействие сетей Wi-Fi!



### Проходить регулярные обследования!

- Визуальный осмотр красной каймы губ, слизистой полости рта, кожи
- Пальпация лимфатических узлов
- Флюорография
- Исследование кала на скрытую кровь



#### Для женщин:

Ежегодный осмотр гинеколога  
Маммография  
Онкомаркер рака молочной железы

#### Для мужчин:

Мануальное обследование  
Простатоспецифический антиген-онкомаркер рака предстательной железы

### Нормализовать питание:

- ✓ Увеличение клетчатки в рационе (рисовые, овсяные каши, фрукты, овощи);
- ✓ Уменьшение количества жиров (не более 75 г для мужчин и 50 г для женщин);
- ✓ Потребление продуктов, богатых витаминами А, В, С;
- ✓ Уменьшение количества мясных продуктов, содержащих нитраты (сосиски, бекон, ветчина);
- ✓ Исключение жареных, острых и копченых продуктов;
- ✓ Применение очистительных фильтров для питьевой воды



Отсутствие вредных привычек, правильное питание и двигательная активность играют ведущую роль в предупреждении многих видов рака.

Выполнение этих действий поможет вам снизить риск:

- Не курите и запрещайте другим курить в вашем присутствии. Табачный дым – один из главных «помощников» рака. Табачный дым состоит из тысячи химических соединений, по крайней мере 70 из них считаются канцерогенными, то есть могут стать причиной развития разных онкологических заболеваний. Табачные смолы скапливаются в верхних дыхательных путях, бронхах, легких, проглатываются со слюной и действуют на слизистую оболочку рта, пищевода, желудка и кишечника.
- Не злоупотребляйте спиртными напитками. В пищеварительном тракте этиловый спирт распадается и превращается в ацетальдегид. Он повреждает ДНК-клеток, что может привести к образованию мутаций в полости рта, пищеводе, кишечнике, поджелудочной железе. А мутации, в свою очередь, способствуют перерождению клеток в опухолевые. Также продукты распада алкоголя могут стать причиной развития рака молочной железы.
- Не забывайте про ежедневные физические нагрузки. Взрослым людям необходимы 150–300 минут умеренной физической активности или 75–150 минут интенсивной нагрузки в неделю.
- Старайтесь следовать правилам здорового питания: ограничьте или исключите из рациона трансжиры (маргарин, магазинная выпечка, фастфуд). Уменьшите количество сладостей, старайтесь не увлекаться «красным» мясом – говядиной, свининой, бараниной и переработанными мясными продуктами – сосисками и колбасами. Отдавайте предпочтение зелени, свежим овощам, фруктам, рыбе, морепродуктам, крупам.
- Если вам приходится работать с канцерогенами, такими как асбест или никель, соблюдайте правила безопасности – надевайте респиратор, защитную одежду.