



4 ФЕВРАЛЯ

**Всемирный день
борьбы против рака**

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рак затрагивает каждого из нас, прямо или косвенно: кто-то болен или болен раком, у кого-то больны родственники или знакомые.

**Предотвратить онкологическое заболевание
гораздо легче, чем его лечить.**

Чтобы уменьшить риск развития многих видов опухолей
необходимо изменить стиль жизни.

**Главное в борьбе против рака -
профилактика**

Ограничьте потребление алкоголя

Значительно повышается вероятность появления
опухолей желудка, пищевода, печени,
поджелудочной железы, шейки матки, прямой
кишки при регулярном приеме чрезмерного
количества алкоголя (более 40 грамм спирта для
мужчин и 20 грамм для женщин).



Губительная сигарета

Десятки раз в день мы слышим о вреде сигарет и риске развития
рака легких. Почему? Потому что курение - наиболее значимый
фактор риска онкологических заболеваний, который мы легко
можем уменьшить. Знаете ли вы, что курение увеличивает
вероятность развития не только рака легких, но и других
локализаций: полости рта, губы и т.д.



**Рекомендуем Вам
бросить курить!**

Ешьте больше овощей и фруктов

Фрукты и овощи богаты анти-оксидантами, которые помогают
восстанавливать поврежденные клетки. Особенно много
антиоксидантов в зеленых, оранжевых, желтых фруктах и овощах.



Ограничьте потребление животных жиров, копченых и соленых продуктов

Исследования показывают, что диета с высоким содержанием
животных жиров может привести к развитию некоторых форм рака.
Значительное содержание в рационе пищевых продуктов копчения,
соленой рыбы и мяса, маринованных овощей увеличивает риск
развития онкологических заболеваний.

Больше двигайтесь

Избыточный вес - существенный фактор риска
развития рака. Поэтому физическая активность для
поддержания или достижения идеального веса
является одним из лучших способов защиты от рака.
Занимайтесь с удовольствием!



Регулярно выполняйте скрининг-тесты на раковые заболевания

Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо ежегодно
проверяться и проводить исследования, которые способны выявить
рак на самой ранней стадии:

цитологические мазки шейки матки и
маммографию для женщин, ПСА для мужчин,
пальцевое исследование прямой кишки и
флюорография легких.

Проводимая в РФ с 2013г. диспансеризация
определенных групп взрослого населения
способствует раннему выявлению
онкологических заболеваний и их излечению.

