



Профилактика онкологических заболеваний

Десять шагов в борьбе против рака

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи

Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности.

2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров

Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.

3. Следите за своим весом

Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей.

4. Ведите активный образ жизни

30 минут физических упражнений три - четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками

Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам. Специалисты рекомендуют мужчинам выпивать не больше двух порций алкоголя в день, женщинам – в два раза меньше. Порция – это 250 мл пива; 50 мл крепких спиртных напитков; один бокал вина.

6. Откажитесь от курения

Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Если Вы курите, это увеличивает риск возникновения рака легкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почки, печени и острого лейкоза. Помните, что бросая курить сегодня, Вы обеспечиваете себя здоровьем завтра.

7. Следите за состоянием Вашей кожи

Появление новых пигментных пятен, кровоточащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки - сигналы тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10.00 утра и до 16.00 дня. Если Вам необходимо находиться на улице, позаботьтесь о защите открытых участков кожи. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более.

8. Женщины, следите за здоровьем вашей груди

Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.

9. Женщины, регулярно посещайте гинеколога

Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологом с обязательным ультразвуковым исследованием и взятием мазков с шейки матки.

10. Ежегодно проходите профилактические осмотры

Обращайтесь к врачу, если испытываете какие-либо из перечисленных симптомов:

- не проходящий кашель или охриплость;
- одышка;
- боль в груди;
- длительное повышение температуры тела;
- затруднение глотания;
- значительное снижение веса (по неочевидной причине);
- потеря аппетита;
- чувство тяжести в животе;
- заметное, не проходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине;
- безболезненные, увеличенные лимфоузлы.