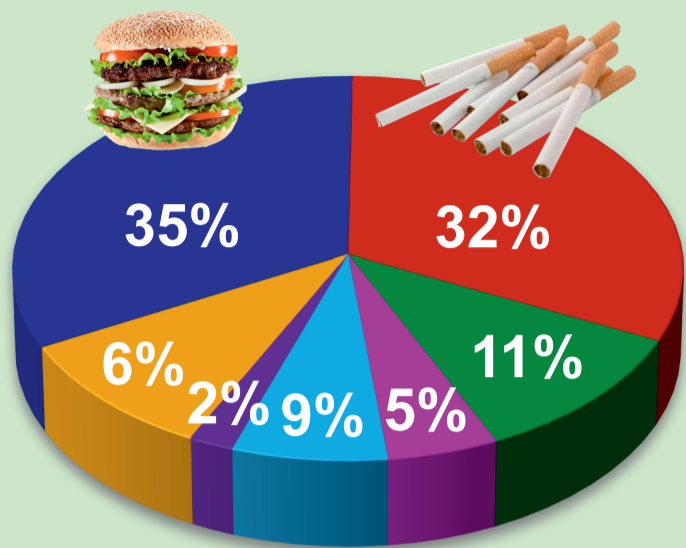


Основные причины, формирующие онкозаболевания



- Нерациональное питание
- Курение
- Вирусные инфекции
- Малоподвижный образ жизни
- Токсические факторы (алкоголизм, загрязнение окружающей среды, профессиональные канцерогены)
- Наследственность
- Прочие

Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Трудно определить в каждом конкретном случае, что явилось причиной развития рака. Около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни. Из-за незнания основ профилактики, лени и занятости мы ежедневно подвергаем риску свое здоровье.



По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире растет заболеваемость злокачественными новообразованиями.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ – рак легкого (13%), молочной железы (11,9%), кишечника (9,7%)

ПОМНИТЕ: болезнь легче предупредить, чем лечить!

Придерживаясь простых правил, Вы сможете значительно снизить риск развития онкозаболеваний:

1 Не курите! Если же Вы курите – остановитесь! Если Вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.

Курение способствует развитию рака легкого, пищевода, гортани, полости рта и рака молочной железы. Риск развития рака легкого значительно повышен у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте (13-19 лет). Риск увеличивается даже при пассивном курении, особенно, если табачный дым вдыхают беременные и дети.

Прекращая курить, Вы значительно снижаете риск развития рака. Положительный эффект от этого становится очевиден уже в течение 5 лет.



3 Увеличьте ежедневное потребление и ассортимент овощей и фруктов. Ограничьте потребление продуктов, содержащих жиры животного происхождения.

Доказано, что потребление овощей и фруктов создает защитный эффект в отношении развития онкозаболеваний, особенно рака пищевода, желудка, толстой кишки, прямой кишки и поджелудочной железы.

Фруктами и овощами желателен дополнять каждый прием пищи, употреблять их в качестве перекусов между приемами еды. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения надо стараться увеличивать ежедневный прием фруктов и овощей до 5 раз в день (**минимум 400 г/день или 2 фруктовых плода и 200 г овощей**). Это тоже приводит к снижению риска развития рака.



2 Избегайте ожирения, будьте подвижными и активными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.

Регулярная физическая активность нужна для поддержания нормального веса тела, особенно у людей с сидячим образом жизни. Физические упражнения необходимо делать хотя бы по 30 минут в день (самый доступный вид физической нагрузки - ходьба). Более частые и энергичные занятия несколько раз в неделю в результате могут дать еще больший эффект в отношении профилактики рака.

Бороться с ожирением и избыточным весом, поддерживать физическую активность лучше всего начинать в молодом возрасте.

Нарушение метаболического обмена является фоном для онкологических заболеваний, таких как рак эндометрия, рак молочной железы.



4 Откажитесь от алкоголя!

Существуют убедительные эпидемиологические доказательства того, что употребление алкогольных напитков повышает риск рака полости рта, глотки, гортани, пищевода и даже молочной железы.



Употребление алкоголя в сочетании с курением значительно увеличивает риск этих видов рака. Например, риск рака пищевода снижается на 60% через 10 лет после прекращения употребления алкоголя.

5 Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия.

Это правило является профилактикой рака кожи. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков, быть предельно осторожными людям со светлой кожей, с большим количеством пигментных пятен на коже, а также тем, у кого на теле большие по размеру (более 5 мм) и нестандартные по форме родинки.

Наилучшая защита от солнца – нахождение вне зоны его прямых лучей, особенно в период между 11 часами утра и 3 часами дня, так как действие ультрафиолета в это время максимальное.

Исключите посещение соляриев, т.к. избыточная инсоляция может вызвать самую злокачественную опухоль – меланому.



Министерство здравоохранения Кировской области