

ЯК ПОПЕРЕДИТИ РАК?



★ Відмовтеся від куріння

Тютюн є найбільш поширеним і науково доведеним канцерогеном для людини. Близько 30% всіх пухлин людини і смертей від раку пов'язане з курінням. В першу чергу це - рак легенів, стравоходу, гортані і порожнини рота.

★ Не зловживайте алкоголем

Етиловий спирт чинить пряму шкідливу дію на клітини людського організму. Відмова від вживання алкоголю, особливо міцного, знижує ризик розвитку пухлин стравоходу, шлунку, печінки, порожнини рота, горла та інших відділів травного тракту як мінімум наполовину.

★ Підтримуйте нормальну вагу тіла

Зайві кілограми в 15-20% випадків призводять до розвитку ракових пухлин.

Наявність надлишкової маси тіла найчастіше вказує на те, що людина неправильно харчується і веде малорухливий спосіб життя.

Активне фізичне навантаження (швидка ходьба, біг, плавання, рухливі ігри, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах і т. ін.) протягом не менше 30 хвилин на день нормалізує обмін речовин, масу тіла, покращує настрій, сприяє боротьбі зі стресом і депресією, покращує кровообіг і нормалізує активність імунітету.

★ Правильно харчуйтеся

Заміна ковбаси, сосисок, бекону та інших м'ясопродуктів в раціоні на звичайне нежирне м'ясо скорочує ризик раку кишечника на 20%. Зниження споживання переробленого м'яса до 70 г на тиждень вже дозволяє зменшити ризик виникнення раку на 10%.

Відмова від солодкої газованої води і продуктів, в яких міститься рафінований цукор, знижує ризик появи раку підшлункової залози на 87%.

Вибирайте безпечні способи приготування їжі: тушкування, відварювання, приготування на пару, запікання. Уникайте смаження їжі. Не використовуйте повторно жир, в якому вже готували їжу.

★ Радійте життю

Чітко простежується взаємозв'язок між важкими стресовими ситуаціями, депресією і виникненням пухлинних захворювань. Дуже важливу роль в профілактиці пухлин грає оптимізм, вміння справлятися з негативними емоційними станами.

★ Правильно засмагайте

Не виходьте на пляж з 11 і до 16 годин. Обов'язково захищайте шкіру спеціальними сонцезахисними засобами. Адже ризик розвитку самого поширеного раку шкіри - меланоми - у світлошкірих людей в 20 разів вище, ніж у тих, кого захищає темний пігмент.

Уникайте засмаги в солярії. У тих, хто починає відвідувати солярій до 30 років, онкологічні захворювання шкіри розвиваються на 75% частіше.

★ Регулярно відвідуйте лікаря

Своєчасні профілактичні огляди допоможуть виявити і оцінити наявні ризики виникнення онкологічних захворювань.

**Дотримання елементарних правил профілактики і регулярне медичне обстеження, дозволить знизити ризик розвитку раку на 90%. Тобто, доклавши певних зусиль, кожен з нас здатен прожити життя без пухлинних захворювань.
Бережіть здоров'я!**