

Ви можете знизити ризик розвитку раку, дотримуючись простих правил, які викладені у Європейському кодексі боротьби проти раку.

12 КРОКІВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ РАКУ

1. Не паліть. Не вживайте продукти, що містять тютюн.

Вживання тютюну є провідною причиною неінфекційних захворювань і смерті у світі і, в тому числі, основною причиною багатьох видів раку. Куріння є найбільш шкідливою формою вживання тютюну.



2. Зробіть ваш будинок вільним від тютюнового диму. Дотримуйтесь вимог законів про робочі місця, вільні від тютюнового диму.

Пасивне куріння, або вдихання тютюнового диму некурцями на роботі і вдома, є причиною розвитку багатьох неінфекційних захворювань, включаючи рак.

3. Підтримуйте оптимальну вагу тіла.

Є переконливі докази того, що люди можуть знизити ризик захворювання на рак, підтримуючи оптимальну вагу тіла. За оцінками вчених, у людей, які дотримуються здорового способу життя, ризик розвитку раку на 18% нижче, в порівнянні з тими, чий спосіб життя і маса тіла не відповідають рекомендаціям. Якщо Індекс маси тіла (розраховується за формулою: вага (кг) / зріст (м)²) 25 кг / м² і вище або об'єм талії - більш 80 см у жінок і понад 94 см для чоловіків ризик розвитку онкологічних захворювань підвищується.



4. Будьте фізично активними в повсякденному житті. Обмежте час, який ви проводите сидячи.

Існують біологічні механізми, за допомогою яких фізична активність допомагає профілактиці раку. До них відносяться вплив фізичної активності на рівень глюкози та інсуліну в крові, на рівень статевих гормонів, на активність запалення та імунної функції, які впливають на ризик розвитку раку. Фізична активність - це будь-які рухи, які ви виконуєте



за допомогою м'язів, тому вона включає безліч дій, які часто не вважають фізичними вправами. Ви можете отримати велику користь навіть від легкої фізичної активності, що підвищує витрати енергії організмом.

5. Дотримуйтесь принципів здорового харчування:

- ✓ Їжте багато продуктів з цілісного зерна, бобових, овочів і фруктів.
- ✓ Обмежте вживання в їжу продуктів з високим вмістом калорій (продукти з великою кількістю цукру або насичених жирів) і уникайте вживання солодких газованих напоїв.
- ✓ Намагайтеся не вживати в їжу перероблених м'ясних продуктів (ковбас, сосисок), обмежте вживання в їжу продуктів з червоного м'яса і продуктів з високим вмістом солі.



6. Обмежте вживання алкоголю будь-якого типу. Для профілактики раку краще взагалі не вживати алкоголь.



Немає жодного сумніву в тому, що вживання алкоголю може викликати як мінімум сім типів раку: ротової порожнини, стравоходу, горла (глотки і гортані), печінки, товстої кишки (прямої та ободової кишки) і молочної залози. Чим більше алкоголю ви п'єте, тим вище ризик розвитку раку. Скорочення споживання або, що ще краще, повне виключення алкоголю допоможе знизити ризик виникнення раку.

7. Уникайте тривалого перебування на сонці, що особливо важливо для дітей. Використовуйте сонцезахисні засоби (лосьйони, креми). Не засмагати.



Випромінювання від сонця містить як світло, яке ми бачимо, і інфрачервоне випромінювання, яке ми можемо відчувати як тепло, так і невидиме ультрафіолетове (УФ) випромінювання. УФ-випромінювання з дуже короткою довжиною хвилі повністю поглинається озоновим шаром в атмосфері Землі, але частина короткохвильового УФ-випромінювання (УФК) і довгохвильового УФ-випромінювання (УФД) досягає поверхні Землі. УФД необхідно для синтезу вітаміну D в шкірі людини, однак УФК і УФД викликають пошкодження шкіри, яке може призвести до раку шкіри.

8. Захистіть себе на робочому місці від канцерогенних речовин, не нехуйте інструкціями з безпеки.

У навколишньому середовищі є багато штучних або природних речовин, які можуть викликати рак. Зниження впливу канцерогенних речовин на робочому місці, в навколишньому середовищі або будинку вимагає дотримання заходів по захисту громадян від шкідливих речовин, а також певних дій від самих людей, таких, як дотримання інструкцій по техніці безпеки.



9. З'ясуйте, піддаєтеся ви впливу радіації від природно високих рівнів радону у вашому будинку. Вживайте заходів для зниження рівня радону.

Радон - це природний радіоактивний газ, який може викликати радіаційне опромінення в вашому домі. Радон не можна відчути, оскільки він не має кольору або запаху, але його рівень можна виміряти. У деяких будинках, особливо в районах з більш високим рівнем природного урану в ґрунті і в гірських породах, концентрації радону підвищені. Радон може також бути присутнім в будівельних матеріалах і в питній воді. Радон є газом, і його заряджені іони прилипають до частинок пилу в повітрі і можуть пошкодити легені.

10. Для жінок:

- ✓ Грудне вигодовування знижує ризик захворювання на рак. Якщо це можливо, годуйте дитину грудьми.
- ✓ Замісна гормональна терапія (ЗГТ) підвищує ризик розвитку деяких видів раку. Обмежте вживання препаратів для ЗГТ.



11. Подбайте, щоб ваші діти були щеплені від:

- ✓ Вірусу гепатиту В (для новонароджених).
- ✓ Вірусу папіломи людини (ВПЛ) (для дівчаток).



12. Візьми участь в організованих програмах профілактичних медичних оглядів для скринінгу та раннього виявлення таких видів раку:

- ✓ Рак товстого кишечника (чоловіки і жінки).
- ✓ Рак молочної залози (жінки).
- ✓ Рак шийки матки (жінки).



ЯК ЗНИЗИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

