

Профилактика онкологических заболеваний

ГКУ «Курганский областной Центр
медицинской профилактики»

2016 г

Что нужно знать и делать, чтобы жизнь была долгой и здоровой

В современное время люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим (опухолевым) заболеванием. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология - вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.



Откажитесь от алкоголя

Отказ от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. Кроме того в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит - канцерогенное влияние на организм удваивается. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.

Жизнь прекрасна без алкоголя!



Не курите

При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. О многом говорит тот факт, что из 10 человек, страдающих раком легких, девять - курильщики.

Мы не курим!

И Вам не советуем.



Пассивное курение

*Курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «**пассивное курение**». Это можно пояснить следующим: средняя концентрация никотина в организме некурящих людей после полуторачасового пребывания в накуреном и непроветренном помещении увеличивается в **8 раз**.*

Пассивному курению подвергается **82%** населения;

56% детей и подростков живут в домах, где курят;

72% детей и подростков подвергаются воздействию табачного дыма вне дома.



Питайтесь правильно

1. Ежедневно включать в свой рацион свежие овощи, фрукты и зелень (400гр)
2. Ограничьте потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами.
3. Введите в свой пищевой рацион больше рыбы, морских продуктов.
4. Употребляйте в пищу только свежие продукты, без признаков бактериального или грибкового поражения.



Физическая активность - путь к здоровью и долголетию!

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака.



Избегайте чрезмерного пребывания на солнце

Не находитесь в полдень под прямыми солнечными лучами солнца.

Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний.

Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи.



Поддерживайте вес тела в норме

Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонзависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).



Лекарство от стресса — это оптимизм

Еще один очень мощный фактор, который может вызвать онкозаболевание, — это стресс. Человек, который живет на позитиве, с положительными эмоциями и мыслями, не склонен к заболеваниям. Поэтому всегда нужно себя настраивать на позитивное восприятие мира.



Регулярно проходите профилактические осмотры

Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Ежегодные флюорографические исследования, осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом), анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.



Здоровый образ жизни - лучший выбор!

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний. Берегите здоровье!

