

Неделю с 3 по 9 февраля Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Недель профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля).

Рак – это общий термин для всех онкологических заболеваний. Они характеризуются быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль. Онкологические заболевания – это общее название группы заболеваний, которые могут поражать любую часть организма. Наиболее часто встречаемые понятия — это злокачественные опухоли и злокачественные новообразования (ЗНО). Помните, что диагностировать их можно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации. До 50 % всех видов рака можно предотвратить.

Как сократить риск развития онкологических заболеваний?

- Лучшая профилактика онкологических заболеваний — здоровый образ жизни. Важно отказаться от вредных привычек, правильно питаться, не допускать лишнего веса и ожирения, включить в свою жизнь ежедневные физические нагрузки. Также не забывайте вовремя проходить профосмотры и диспансеризацию.

Так, например, курение повышает риск развития большой доли онкологических заболеваний. Около 20 % злокачественных опухолей так или иначе связано с курением. Причем у людей, которые не курят, но регулярно вдыхают табачный дым, риск рака тоже высок.

- Ожирение и малоподвижный образ жизни, даже если человек без лишнего веса, повышают риск развития колоректального рака, рака пищевода.
- Употребление красного мяса и переработанных мясных продуктов (сосиски и колбасы), большого количества соли и сахара тоже существенно повышает риск развития рака.



12 СПОСОБОВ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

ПО МАТЕРИАЛАМ ЕВРОПЕЙСКОГО КОДЕКСА БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

- 1 Откажитесь от курения. Не употребляйте никаких видов табачной продукции.
- 2 Сделайте свой дом и рабочее место свободными от табачного дыма.
- 3 Примите меры для поддержания нормальной массы тела.
- 4 Будьте физически активными в повседневной жизни.
- 5 Соблюдайте здоровый рацион питания
- 6 Ограничьте или полностью откажитесь от потребления алкогольных напитков.
- 7 Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей.
- 8 На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.
- 9 В случае высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении примите меры по его снижению.
- 10 Для женщин: кормите ребенка грудью; ограничьте гормонозаместительную терапию.
- 11 Позаботьтесь о вакцинации детей.
- 12 Пройдите диспансеризацию.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

