

Профилактика Онкологических заболеваний.

Рак желудка – профилактика

Профилактика опухолей желудка

Профилактика рака желудка

Ограничение употребления:

- ❖ маринованных, пережаренных, копченых продуктов,
- ❖ соли,
- ❖ острой пищи,
- ❖ крепких спиртных напитков,
- ❖ пива,
- ❖ жиров животного происхождения.



Профилактика рака желудка состоит в максимальном исключении влияния нижеперечисленных причин.

Очень важно всем пациентам с атрофическим гастритом, язвой желудка, полипами желудка, а также пациентам, имеющим родственников, страдающих раком желудка, ежегодно проходить гастроскопию.

Меры по профилактике:

- Снижение употребления в пищу соленых, копченых, вяленых продуктов, нитратов и введение в питание овощей, фруктов, продуктов с повышенным содержанием клетчатки. Полноценное питание с достаточным включением животных и растительных белков;

- Категорический отказ от курения и употребления алкогольных напитков;

- Регулярное наблюдение и своевременное лечение предраковых состояний – полипоза желудка, хронического гастрита и хронической язвы желудка;

- Регулярное обследование лиц, относящихся к группе риска по раку желудка – с отягощенной наследственностью, врожденным полипозом кишечника, лица, прибывшие из районов с повышенным уровнем заболеваемости раком желудка;

- После 45-50 лет любому человеку полезно 1 раз в год профилактически обследовать желудок даже при отсутствии жалоб, так заболеваемость раком желудка значительно возрастает, начиная с этого возраста.

Врач-гастроэнтеролог или онколог более точно определит необходимость обследования в каждом конкретном случае и даст рекомендации по профилактике рака желудка.

Причин, вызывающих рак желудка, очень много. Некоторые из них изучены очень хорошо, роль других активно исследуется. К ним относятся и особенности питания, и хронические заболевания желудка и пищевода, и вредные привычки, и наследственная предрасположенность, и перенесенные в прошлом операции на желудке. Рак желудка редко возникает «из ничего», то есть на не измененной стенке желудка. Чаще его возникновению предшествуют хронические изменения стенки желудка.

Профилактика рака пищевода

Рак пищевода. Профилактика.

- Прекращение курения (значительное снижение вероятности заболеть плоскоклеточным раком пищевода наблюдается приблизительно через одно десятилетие после прекращения курения).
- Уменьшение употребления алкоголя.
- Употребление в пищу свежих фруктов и овощей вместо продуктов длительного хранения содержащих соль и нитрозоамины или грибковые и бактериальные токсины, уменьшает риск развития рака пищевода вдвое.



1. Здоровый образ жизни

- о Отказ от курения
- о Ограничение приема крепких спиртных напитков
- о Избегать потребления чрезмерно горячей пищи и напитков
- о Снижение избыточного веса

2. Своевременное выявление предраковых заболеваний, их лечение и регулярное профилактическое обследование

- о Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (заброс желудочного содержимого в пищевод)
- о Пищевод Барретта
- о Ахалазия пищевода
- о Рубцовая стриктура

Рак пищевода – крайне серьезное, но не фатальное заболевание, его можно и нужно лечить! Успех лечения напрямую зависит от своевременного обращения пациента и раннего выявления заболевания. Чем, раньше будет установлен диагноз, тем, эффективнее окажется лечение и лучше прогноз заболевания!

Что такое рак пищевода?

Рак пищевода – это злокачественная опухоль, развивающаяся из клеток, покрывающих слизистую оболочку пищевода.

Выделяют два наиболее частых типа злокачественных опухолей пищевода в зависимости от типа клеток, из которых они развиваются:

- плоскоклеточный рак пищевода: опухоль, развивающаяся из клеток плоского эпителия, покрывающего пищевод. Это самая частая форма рака пищевода. Плоскоклеточный рак чаще встречается в верхнем и среднем отделах пищевода.
- аденокарцинома пищевода: опухоль, развивающаяся из железистых (секреторных) клеток, источником которых могут быть железы пищевода или измененная в результате заброса желудочного сока слизистая нижней части пищевода (пищевод Барретта). Аденокарциномы обычно развиваются в нижней части пищевода на границе с желудком.

Мужчины заболевают раком пищевода в 3,5 раза чаще женщин (в России). Пик заболеваемости приходится на возраст 50-59 лет. В нашей стране ежегодно выявляют более 7 тыс. новых случаев рака пищевода.

Рак пищевода, как и другие злокачественные опухоли, обладает способностью прорастать в прилежащие органы и давать метастазы - отсеивая опухоли в результате распространения опухолевых клеток с током лимфы и крови. В отсутствие лечения опухоль может достигать больших размеров и прорастать в соседние органы: трахею, бронхи, перикард (сердечную сумку), аорту. Метастазирование рака пищевода по лимфатическим путям приводит к появлению метастазов в лимфатических узлах на шее, в надключичной области, в грудной полости и верхних отделах живота. Распространение опухолевых клеток с током крови (гематогенное метастазирование) проявляется отдаленными метастазами в различных органах-мишенях – легких, печени, надпочечниках, костях.

Причины возникновения рака пищевода

В развитии рака пищевода ведущую роль играет хроническое воспаление слизистой оболочки в результате механического, термического или химического раздражения.

К основным факторам риска рака пищевода относят:

- курение табака
- злоупотребление крепкими спиртными напитками
- химический ожог пищевода (уксусная кислота, щелочи)
- хронический заброс желудочного содержимого в пищевод (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь)
- Предраковые заболевания:

о пищевод Барретта - состояние, при котором клетки плоского эпителия слизистой оболочки пищевода замещаются клетками кишечного типа. Обычно это происходит в результате длительного заброса желудочного сока и желчи в пищевод (врожденный короткий пищевод, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, недостаточность мышечного клапана между пищеводом и желудком – нижнего пищеводного сфинктера).

о Ахалазия пищевода – нервно-мышечное заболевание, при котором нарушается моторика стенок пищевода и способность нижнего пищеводного сфинктера расслабляться при глотании. В результате пища подолгу задерживается в расширенном пищеводе, не проходя в желудок.

о Рубцовая стриктура – рубцовое сужение пищевода после перенесенного химического ожога или в результате хронического воспаления

- частое употребление очень горячей пищи и напитков (термический ожог)
- ожирение
- пожилой возраст

- мужской пол

Клинические проявления рака пищевода

Основным проявлением рака пищевода является постепенно нарастающая дисфагия (затрудненное прохождение пищи по пищеводу). Вначале пациенты отмечают задержку при приеме грубой и сухой пищи и вынуждены запивать ее жидкостью, в дальнейшем нарушается прохождение кашицеобразной пищи и, наконец, приходит момент, когда больной не в состоянии проглотить даже воду.

Другие симптомы, на которые следует обратить внимание

- боли при глотании
- боли за грудиной или между лопатками
- похудание
- осиплость голоса
- поперхивание и кашель при приеме пищи
- изжога
- появление увеличенных лимфатических узлов в надключичной области или на шее

Вышеописанные симптомы могут быть не связаны с раком пищевода, однако, при возникновении любого из них необходимо незамедлительно обратиться к врачу!

ПРОФИЛАКТИКА РАКА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Все слышаны о серьезности раковых заболеваний, но не все знают, что даже соблюдение простых профилактических мероприятий позволит предостеречь развитие этих серьезных заболеваний.

Что же для этого нужно? Надо устранить все раздражающие, вредные воздействия на слизистую рта, строго соблюдать гигиену ротовой полости, включая надлежащее лечение уже возникших предраковых заболеваний. Если на слизистой оболочке щек, деснах, языке появляются изъязвления, особенно расположенные около острых краев или близ разрушенных зубов, следует сгладить острые края или удалить разрушенные зубы. Коронки или протезы, травмирующие слизистую оболочку, должны быть немедленно сняты. Если где-либо и после этого язвы не заживают, необходима срочная консультация в онкологическом диспансере.



Отказ от курения — профилактика различных нарушений: ороговения красной каймы губ и слизистой оболочки полости рта, в частности лейкоплакий и лейкокератозов. Надо остерегаться вредного воздействия солнечных лучей, холодного или горячего воздуха на красную кайму губ. В целях защиты губ от этих нежелательных воздействий рекомендуется смазывать их ланолином или каким-либо нейтральным маслом. Надо избегать различных раздражающих пищевых веществ. При каких-либо изменениях в слизистой оболочке ротовой полости и языке нужно тщательно обследовать пищеварительный тракт; при выявлении заболевания желудка и кишечника надо устранить причины, их вызывающие, и провести надлежащее лечение. Показана пища, богатая разными витаминами, особенно витаминами комплекса В.

Успех в лечении предраковых заболеваний может быть достигнут при своевременном — в самые ранние стадии болезни — обращении за специальной медицинской помощью. Медицина располагает большими возможностями распознавания предраковых состояний, их правильной ранней диагностики и лечения. Здоровые зубы украшают лицо человека. Отсутствие зубов — не только косметический недостаток, оно отрицательно влияет на общее состояние организма человека. Усвоение пищи зависит от хорошего ее пережевывания. Плохое пережевывание обуславливает заболевания желудка и кишечника. При отсутствии даже отдельных зубов увеличивается нагрузка на сохранившиеся, и они начинают быстрее разрушаться. При малейшем повреждении, нарушении целостности эмали, появлении темных точек на поверхности зубов, намечающихся или уже сформировавшихся полостях на жевательной, боковых, пришеечных частях зуба надо немедленно обратиться к врачу.

Состояние зубов в значительной степени зависит от общего состояния организма, вот почему закаливание, занятия физической культурой, соблюдение режима питания, труда и отдыха способствуют сохранению зубов здоровыми.

Рак полости рта в значительной степени может быть предотвращен. Меры профилактики следующие: раз в несколько месяцев осматривайте свой рот и губы на предмет наличия болячек, чешуек, уплотнений или изменений цвета. Запрокиньте голову, чтобы осмотреть твердое и мягкое нёбо. Возьмите язык марлей или тканью и осмотрите всю его поверхность. Посмотрите, нет ли белых, красных и темных пятен на внутренней поверхности щек и губ. Легким надавливанием проверьте, не болит ли что, нет ли маленьких опухолей. Обратите внимание на области вокруг ушей и на лимфатические железы на шее, бросьте табак. Существует непосредственная связь между раком ротовой полости и курением. Смертность от рака ротовой полости выше у курильщиков по сравнению с некурящими в четыре раза. Рак ротовой полости также непосредственно связан с курением трубки или сигар — здесь болезнетворным фактором может оказаться тепло, выделяемое при горении табака; жевание табака или нюхание табака также опасны. Это приводит к непосредственному контакту смол с тканями полости рта; регулярно посещайте стоматолога. Он может заметить развитие рака. Хронические раздражения, такие, например, как вызываемые зазубринами, выступающими пломбами или плохо, сидящими зубными протезами, должны быть немедленно исправлены. Такого рода раздражения могут привести к образованию злокачественной опухоли; У фермеров, и других людей, работающих на открытом воздухе, воздействие солнечного света на протяжении многих лет иногда приводит к развитию рака губы, так же как и развитию рака кожи. Воздействие ветра и мороза также может стать способствующим фактором; сократите потребление алкоголя. Злоупотребление алкоголем в сочетании с табаком или без него — существенный фактор в развитии рака ротовой полости; тщательно соблюдайте правила гигиены полости рта.

Лейкоплакия полости рта — нераковое состояние, имеющее тенденцию перерасти в злокачественное; оно часто возникает из-за неправильного ухода за зубами. Лейкоплакия - это состояние, при котором на границе губ, языка или ротовой полости образуется безболезненное утолщенное пятно из клеток (напоминающее кусочек сырой бумаги). Если возникает лейкоплакия, следует регулярно проводить биопсию и. медицинские осмотры.

Хорошо питайтесь.

Информационные листовки по профилактике онкологических заболеваний.

Хрупкое женское здоровье требует особой заботы. Первым шагом к хорошему самочувствию и активному долголетию должен стать здоровый образ жизни. Правильно питайтесь, употребляйте больше фруктов и овощей, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь спортом, регулярно посещайте врача. Важное место в сохранении женского здоровья занимает профилактика онкологических заболеваний.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В России рак молочной железы у женщин является наиболее распространенной формой злокачественных новообразований.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- возраст старше 40 лет
- травмы молочной железы
- гинекологические заболевания, аборт
- ионизирующее излучение (ни в коем случае нельзя загорать топлес)
- употребление алкоголя и курение
- хронический стресс
- ожирение
- наследственность — рак молочной железы у родственниц по материнской линии.

Каждая женщина должна знать и применять приемы самообследования молочных желез. Молочные железы стоит обследовать ежемесячно на 6–12-й день цикла в положении стоя и лежа. Перед зеркалом посмотреть, нет ли каких-то изменений формы, втяжений соска. Необходимо также осматривать бюстгальтер, не остается ли на нем каких-либо выделений.

В медицинских учреждениях, кроме пальпирования молочных желез, женщинам в возрасте до 40 лет выполняют УЗИ молочных желез.

А для женщин в возрасте старше 40 лет более информативен рентгеновский метод, то есть маммография.

Рентгенологический скрининг следует проводить

- женщинам после 40 лет 1 раз в 2 года,
- после 50 лет 1 раз в год.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Это заболевание в основном встречается у женщин среднего возраста (35–55 лет), однако в последнее время вырос уровень заболеваемости и среди женщин в возрасте до 30 лет.

Одной из основных причин развития рака шейки матки в настоящее время считается наличие в организме вируса папилломы человека (ВПЧ). Передается он преимущественно половым путем.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ:

- раннее начало половой жизни
- большое число и частая смена половых партнеров
- половые инфекции
- несоблюдение правил личной гигиены, ранняя беременность и роды
- курение.

Очень важно женщинам даже при отсутствии каких-либо жалоб ежегодно проходить осмотр акушера-гинеколога с взятием мазка на онкоцитологию.



КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Государственное учреждение здравоохранения Красноярского края Краевой центр медицинской профилактики

660004, г. Красноярск, ул. Полюховича, 21, т. (38323) 444-7900
e-mail: info@krcmp.krasnoyarsk.ru, www.krcmp.krasnoyarsk.ru

РАК КОЖИ

В общей структуре онкологической заболеваемости населения России злокачественные новообразования кожи занимают 3-е место и 2-е место у женщин после рака молочной железы. Самая злокачественная опухоль — меланома.

Значительную роль в развитии этого заболевания играет хроническое воздействие солнечных лучей, именно поэтому новообразования исключительно часто располагаются на открытых участках кожи (лицо, шея, тыл кистей, волосистая часть головы).

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ:

- большие по размеру родинки (более 5 мм)
- белая кожа, веснушки и светлые волосы
- избыточное воздействие ультрафиолетового излучения — тяжелые ожоги с пузырями, особенно полученные в детском или подростковом возрасте
- возраст. Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНОК НА ТЕЛЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

- ❗ **асимметрия:** одна половинка родинки не соответствует другой
- ❗ **неправильные границы:** неровные, зазубренные, нечеткие
- ❗ **неодинаковый цвет, разнообразные оттенки:** желтовато-коричневатый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета
- ❗ **увеличение размера родинок.**

Защита от солнца — это лучший способ предотвратить развитие рака кожи. Защищайте кожу от палящего солнца одеждой, солнцезащитным кремом, используйте головные уборы или зонтики, избегайте воздействия полуденного солнца (с 11 часов утра до 3 часов дня), особенно в тропических и субтропических странах.

Обычно рак развивается через много лет после чрезмерного воздействия солнечного света, поэтому берегите свою кожу, чтобы оставаться здоровыми на долгие годы.

Милые женщины, будьте внимательны к своему организму, чтобы сохранить здоровье и красоту!





Проблемы со здоровьем у мужчин – не редкость, но далеко не все из тех, кому необходима помощь, обращается за ней к специалистам своевременно. Несмотря на то что сделать первый шаг трудно, этот шаг необходим.



**КРАЕВОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**

Медицинский центр профилактики заболеваний, центр медицинской профилактики

654050, г. Воронеж, ул. Болотникова, 23, т. (3952) 646-750,
e-mail: info@cmfpy.ru, cmfpy@yandex.ru, www.cmfpy.ru

РАК ЛЕГКОГО

Занимает 1-е место в структуре онкологической заболеваемости у мужчин. Основной причиной рака легкого является КУРЕНИЕ.

РАК ЛЕГКОГО УГРОЖАЕТ не только тем, кто курит сам, но и окружающим – особенно детям и женщинам.

РАК ЛЕГКОГО МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ:

- длительным, непроходящим кашлем
- болью в грудной клетке, усиливающейся при глубоком вдохе
- похуданием и снижением аппетита
- мокротой с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета
- болью в плече и онемением пальцев (может сопровождаться онемением века)
- повышением температуры без явной причины
- частыми инфекциями дыхательных путей
- появлением хрипов в легких

Если опухоль вышла за пределы легких, к перечисленным симптомам добавятся новые: потеря сознания, головные боли, нарушение речи и зрения, боль в костях, увеличение лимфатических узлов, желтое окрашивание кожи, глазного яблока.

Скрининговым методом исследования на выявление рака легкого является **ФЛЮОРОГРАФИЯ** – проводится ежегодно лицам старше 40 лет

**СПАСИ ОТ РАКА ЛЕГКОГО МОЖЕТ
КАТЕГОРИЧНЫЙ
ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**

Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди. Если самостоятельно прекратить курить не получается, следует обратиться за помощью к специалисту – врачу-наркологу.

РАК ЖЕЛУДКА

Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.

РАК ЖЕЛУДКА МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ:

- необъяснимым похудением и отсутствием аппетита
- болью в области желудка
- неприятными ощущениями (дискомфортом) в животе, часто выше пупка
- чувством переполнения желудка после принятия малого количества пищи
- изжогой
- нарушением пищеварения или симптомами, напоминающими язву
- тошнотой
- рвотой с кровью или без нее, увеличением размеров живота
- нарастающей бледностью кожи

**ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ
РАКА ЖЕЛУДКА, НУЖНО:**

- правильно питаться. Свежие овощи и фрукты обязательно должны присутствовать на столе. Жирное мясо, особенно жареное, следует ограничить в своем рационе, а также соленья, маринады и копченые продукты
- ограничить употребление алкоголя
- отказаться от курения
- регулярно обращаться к врачу при наличии хронических заболеваний желудка и кишечника

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак предстательной железы (злокачественная опухоль простаты) в подавляющем большинстве случаев наблюдается у мужчин старше 50 лет. Значительно реже он встречается в возрасте 40–50 лет.

Причины развития рака предстательной железы до конца не выяснены, но зачастую развитие этого заболевания связывают с высоким уровнем тестостерона (мужского полового гормона).

ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- употребление пищи с высоким содержанием жиров, недостаточное употребление овощей и фруктов. Жиры стимулируют повышенный синтез тестостерона и других гормонов, а тестостерон, в свою очередь, действует как ускоритель роста клеток рака простаты
- профессиональная деятельность: риск рака простаты выше у лиц таких профессий, как сварщики, у лиц, контактирующих во время работы с каучуком или резиной, с кадмием
- низкая физическая активность
- курение
- наследственность

СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Раковая опухоль растет медленно, и заболевание может никак не проявляться в течение многих лет до тех пор, пока опухоль не выйдет за пределы предстательной железы и не начнет распространяться в другие органы (метастазировать).

Это и есть самая большая опасность рака – заболевание начинает беспокоить человека тогда, когда оно зашло уже очень далеко.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

- учащением мочеиспускания
- болями в промежности
- наличием крови в моче и в сперме

Но может не отмечаться ни одного из этих симптомов.

В далеко зашедших случаях может развиться острая задержка мочи, а также симптомы раковой интоксикации – резкое похудение, слабость, бледность кожи с землистым оттенком.

ДИАГНОСТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Определение в крови простатспецифического антигена (ПСА) – один из современных методов диагностики, позволяющий заподозрить рак простаты даже на ранней стадии, когда его еще можно удалить. Дополнительные исследования позволяют точнее определить размер опухоли и состояние других органов. Окончательный диагноз рака предстательной железы ставится после проведения биопсии простаты.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- если вы старше 50 лет – регулярно проходите профилактические медицинские осмотры, включая исследование крови на ПСА; ежегодно обращайтесь к урологу для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку;
- употребляйте в пищу разнообразные продукты растительного происхождения, хлеб из муки грубого помола, зерновые и бобовые продукты; ограничьте продукты с высоким содержанием животных жиров и ограничьте употребление кофе;
- откажитесь от курения, ограничьте употребление алкоголя;
- полезны регулярные физические нагрузки, поддержание оптимального веса.

Дорогие мужчины! Относитесь к своему здоровью ответственно!

Основные причины, формирующие онкозаболевания



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.



**КРАЕВОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**

Государственное учреждение здравоохранения Алтайского края



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 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.

Прекратив курить, вы значительно снизите риск развития рака. Положительный эффект от этого становится очевиден уже в течение 5 лет.



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.



3

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

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

Фруктами и овощами желательно дополнять каждый прием пищи, употреблять их в качестве перекусов между приемами пищи. 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.



4

Откажитесь от алкоголя!

Существуют убедительные эпидемиологические доказательства, 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.е. избыточная инсоляция может вызвать самую злокачественную опухоль – меланому.



Краевой центр медицинской профилактики

656056, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23, т. (3852) 666-750, e-mail: medprof-altay@yandex.ru, www.medprofaltay.ru

