

Профилактика онкологических заболеваний

ГКУ «Курганский областной Центр
медицинской профилактики»

2017 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. Поэтому 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.

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.

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, 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!



**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**

***Спасибо за внимание!
Всем гармонии и здоровья!***

