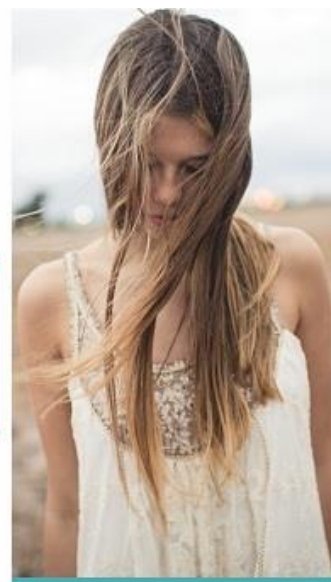


КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рак затрагивает каждого из нас, прямо или косвенно: кто-то болел или болен раком, у кого-то больны родственники или знакомые.

Чтобы уменьшить риск развития многих видов опухолей, необходимо изменить стиль жизни.



ВАЖНО!

Предотвратить онкологическое заболевание гораздо легче, чем его лечить.

Главное в борьбе против рака – ПРОФИЛАКТИКА.



Ограничьте потребление алкоголя. Значительно повышается вероятность появления опухолей желудка, пищевода, печени, поджелудочной железы, шейки матки, прямой кишки при регулярном приеме чрезмерного количества алкоголя (более 40 г спирта для мужчин и 20 г для женщин).



Откажитесь от сигарет. Десятки раз в день мы слышим о вреде сигарет и риске развития рака легких. Почему? Потому что курение – наиболее значимый фактор риска онкологических заболеваний, который мы легко можем уменьшить. Курение увеличивает вероятность развития не только рака легких, но полости рта, губы, гортани и т.д.



Ешьте больше овощей и фруктов. Фрукты и овощи богаты антиоксидантами, которые помогают восстанавливать поврежденные клетки. Особенно много антиоксидантов в зеленых, оранжевых, желтых фруктах и овощах.



Ограничьте потребление животных жиров, копченых и соленых продуктов. Исследования показывают, что диета с высоким содержанием животных жиров может привести к развитию некоторых форм рака. Значительное содержание в рационе пищевых продуктов копчения, соленой рыбы и мяса, маринованных овощей увеличивает риск развития онкологических заболеваний.



Больше двигайтесь. Избыточный вес – существенный фактор развития рака. Поэтому физическая активность для поддержания или достижения идеального веса является одним из лучших способов защиты от рака. Занимайтесь с удовольствием!



Регулярно выполняйте скрининг-тесты на раковые заболевания. Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо ежегодно проверяться и проводить исследования, которые способны выявить рак на самой ранней стадии: цитологические мазки шейки матки и маммографию для женщин, ПСА для мужчин, пальцевое исследование прямой кишки и флюорография легких.

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул. Ленина, 151
cmp@lpu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma

ВАЖНО!

Диспансеризация определенных групп взрослого населения также способствует раннему выявлению онкологических заболеваний и их излечению.



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

