



Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ «Областной онкологический диспансер»

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.

**Предотвратить онкологическое заболевание
гораздо легче, чем его лечить.**

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

**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 грамм спирта для мужчин и 20 грамм для женщин).



Губительная сигарета

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. Знаете ли вы, что курение увеличивает вероятность развития не только рака легких, но и других локализаций: полости рта, губы и т.д.



**Рекомендуем Вам
бросить курить!**

Ешьте больше овощей и фруктов

Фрукты и овощи богаты анти-оксидантами, 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 риска 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.

Проводимая в РФ с 2013г. диспансеризация определенных групп взрослого населения способствует раннему выявлению онкологических заболеваний и их излечению.

