10. Для женщин:

✔ Грудное вскармливание снижает риск заболевания раком. Если это возможно, кормите ребенка грудью.

✔ Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) повышает риск развития некоторых видов рака. Ограничьте применение препаратов для ЗГТ.

11. Позаботьтесь, чтобы ваши дети были привиты от:

Вируса гепатита В (для новорожденных).

Вируса папилломы человека (ВПЧ) (для девочек).

12. Участвуйте в организованных программах диспансеризации и профилактических медицинских осмотров для скрининга и раннего выявления следующих видов рака:

Рак толстого кишечника (мужчины и женщины).

Рак молочной железы (женщины).

Рак шейки матки (женщины).

Рак предстательной железы (мужчины).

12 СПОСОБОВ

СФОРМУЛИРОВАНЫ В ЕВРОПЕЙСКОМ КОДЕКСЕ ПРОТИВ РАКА, СФОКУСИРОВАННОМ НА ДЕЙСТВИЯХ, КОТОРЫЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ГРАЖДАНЕ МОГУТ ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

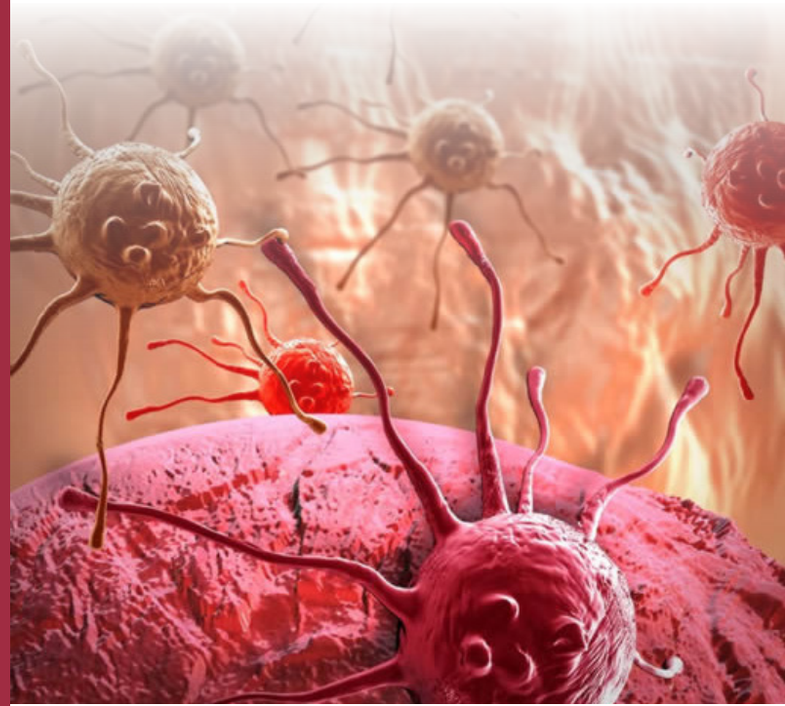
Московский областной центр медицинской профилактики
Е.С. Иванова, Ю.Д. Шалягин

ИЗДАТЕЛЬСТВО ПОДМОСКОВЬЕ

Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати», 142100, г. Подольск, Ревпроспект, 80/42. Тираж 300 000 экз.
2017 г. Заказ №

Министерство здравоохранения Московской области

СТОП – РАК!



12 СПОСОБОВ снизить риск развития рака

1. Не курите. Не употребляйте продукты, содержащие табак.

Употребление табака является ведущей причиной неинфекционных заболеваний и смерти в мире и, в том числе, основной причиной многих видов рака. Курение является наиболее вредной формой употребления табака.

2. Сделайте ваш дом свободным от табачного дыма. Соблюдайте требования законов о рабочих местах, свободных от табачного дыма.

Пассивное курение, или вдыхание табачного дыма некурящими людьми на работе и дома, является причиной развития многих неинфекционных заболеваний, включая рак.

3. Примите меры, чтобы поддерживать оптимальную массу тела.

Имеются убедительные доказательства того, что люди могут снизить риск заболевания раком, поддерживая оптимальную массу тела. По оценкам ученых, у людей, которые придерживаются здорового образа жизни, риск развития рака на 18% ниже, по сравнению с теми, чей образ жизни и масса тела не соответствуют рекомендациям. При Индексе массы тела (рассчитывается по формуле: вес (кг)/рост (м)^2) 25 кг/м^2 и выше или окружность талии – более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин риск развития онкологических заболеваний повышается.

4. Будьте физически активными в повседневной жизни. Ограничьте время, которое вы проводите сидя.

Существует несколько биологических механизмов, с помощью которых физическая активность помогает профилактике рака. К ним относятся влияние физической активности на уровень глюкозы и инсулина в крови, на уровень половых гормонов, на активность воспаления и иммунной функции, которые влияют на риск развития рака. Физическая активность – это любые движения, которые вы выполняете с помощью мышц, поэтому она включает множество действий, которые часто не считаются физическими упражнениями. Вы можете получить большую пользу даже от легкой физической активности, повышающей расходы энергии организмом.

5. Соблюдайте принципы здорового питания:

- ✔ Ешьте много продуктов из цельных зерен, бобовых, овощей и фруктов.
- ✔ Ограничьте употребление в пищу продуктов с высоким содержанием калорий (продукты с большим количеством сахара или насыщенных жиров) и избегайте употребления сладких газированных напитков.
- ✔ Постарайтесь исключить употребление в пищу переработанных мясных продуктов (колбас, сосисок), ограничьте употребление в пищу продуктов из красного мяса и продуктов с высоким содержанием соли.

6. Ограничьте употребление алкоголя любого типа. Для профилактики рака лучше вообще не употреблять алкоголь.

Нет никаких сомнений в том, что употребление алкоголя может вызывать как минимум семь типов рака: ротовой полости, пищевода, горла (глотки и гортани), печени, толстой кишки (прямой и ободочной кишки) и молочной железы. Чем больше алкоголя вы пьете, тем выше риск развития рака. Сокращение потребления или, что еще лучше, полное исключение алкоголя поможет снизить риск возникновения рака.

7. Избегайте длительного пребывания на солнце, что особенно важно для детей. Используйте солнцезащитные средства (лосьоны, кремы). Не загорайте.

Излучение от солнца содержит как свет, который мы видим, и инфракрасное излучение, которое мы можем ощущать как тепло, так и невидимое ультрафиолетовое (УФ) излучение. УФ-излучение с очень короткой длиной волны полностью поглощается озоновым слоем в атмосфере Земли, но часть коротковолнового УФ-излучения (УФК) и длинноволнового УФ-излучения (УФД) достигает поверхности Земли. УФД необходимо для синтеза витамина D в коже человека, однако УФК и УФД вызывают повреждение кожи, которое может привести к раку кожи.

8. На рабочем месте защитите себя от канцерогенных веществ, следуя инструкциям по безопасности и по технике безопасности.

В окружающей среде есть много тысяч искусственных или природных веществ, некоторые из которых могут вызвать рак. Снижение воздействия канцерогенных веществ на рабочем месте, в окружающей среде или дома требует соблюдения мер по защите граждан от вредных веществ, а также определенных действий от самих людей, таких, как соблюдение инструкций по технике безопасности.

9. Выясните, подвергаетесь ли вы воздействию радиации от естественно высоких уровней радона в вашем доме. Принимайте меры для снижения уровня радона.

Радон – это природный радиоактивный газ, который может вызвать радиационное облучение в вашем доме. Радон нельзя почувствовать, поскольку он не имеет цвета или запаха, но его уровень можно измерить.

В некоторых домах, особенно в районах с более высоким уровнем природного урана в почве и в горных породах, концентрации радона повышены. Радон может также присутствовать в строительных материалах и в питьевой воде. Радон является газом, и его заряженные ионы прилипают к частицам пыли в воздухе и могут повредить легкие.

Rn