



СТОП – РАК!

Позаботиться о себе просто:

12 способов профилактики онкологии для каждого!



1. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Употребление табака вызывает многие виды рака



2. ДОМ И РАБОЧЕЕ МЕСТО БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Пассивное курение является причиной развития многих неинфекционных заболеваний, включая рак



3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОПТИМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА

Риск заболевания раком можно снизить, поддерживая оптимальную массу тела, когда индекс массы тела (ИМТ) – отношение массы тела и роста человека – составляет от 18,5 до 24,9 кг/м²



4. БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ

Физическая активность – это любые движения, которые вы выполняете.

Даже легкая физическая нагрузка может принести значительную пользу



5. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Правильное питание – основа здорового образа жизни. Ешьте много продуктов из цельных зерен, бобовых, овощей и фруктов.

Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров.

Избегайте употребления сладких газированных напитков, колбасных изделий и продуктов с высоким содержанием соли



6. ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Сокращение потребления или полное исключение алкоголя поможет снизить риск возникновения рака



7. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ

Интенсивное воздействие ультрафиолетового излучения может способствовать развитию рака кожи.

Чтобы этого избежать, пользуйтесь специальными солнцезащитными средствами и старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами с 13 до 16 часов в жаркие дни



8. ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Для снижения воздействия канцерогенных веществ на рабочем месте необходимо соблюдать инструкции по технике безопасности



9. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШ ДОМ СВОБОДЕН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ РАДОНА

Принимайте меры для снижения уровня природного радиоактивного газа радона в жилых помещениях



10. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Если это возможно, кормите ребенка грудью – грудное вскармливание снижает риск заболеть раком. Регулярно проходите маммографию.

Применяйте препараты только под контролем врача



11. ВАКЦИНИРУЙТЕ ДЕТЕЙ

Чтобы снизить риск рака, ваши дети должны быть привиты от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека (ВПЧ)



12. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Пройти бесплатные обследования можно на базе Центров амбулаторной онкологической помощи Московской области. Выберите ближайший на официальном портале Минздрава МО об онкологической помощи:

ONCO.MOSREG.RU



ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: +7 (498) 602-00-30