Профилактика онкологических заболеваний

Около 30% случаев смерти от раковых опухолей вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием:

1. ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ
2. НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  ФРУКТОВ  и  ОВОЩЕЙ
3. ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  АКТИВНОСТИ
4. ТАБАКОКУРЕНИЕ
5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Также факторами риска развития рака являются хронические инфекции, вызванные вирусами гепатита В, гепатита С и некоторыми типами вируса папилломы человека.

*ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, помогающие предупредить  рак:*

* правильно питайтесь и держите вес в норме
* ежедневно употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г)
* откажитесь от курения, употребления алкоголя
* регулярно занимайтесь физкультурой, ежедневно ходите на свежем воздухе не менее 30 минут в умеренном или быстром темпе
* проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV|HCV)
* сокращайте время пребывания на солнце, используйте солнцезащитные средства, избегайте посещения солярия

На что нужно обратить внимание, чтобы предупредить развитие раковой опухоли:

* РОДИМОЕ ПЯТНО, ИЗМЕНИВШЕЕ ФОРМУ ЦВЕТ ИЛИ РАЗМЕР
* ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ, КОТОРОЕ ПОЯВИЛОСЬ И ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ
* ДОЛГО НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНА ИЛИ ЯЗВА, ВКЛЮЧАЯ В ПОЛОСТИ РТА
* ПРИПУХЛОСТЬ (ОБРАЗОВАНИЕ)
* ДЛИТЕЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА ИЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
* СТОЙКАЯ ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА
* СТОЙКИЙ КАШЕЛЬ
* НЕОБЪЯСНИМОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 37-37.9 градусов
* БОЛЬ
* ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
* НЕОБЪЯСНИМОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ
* НЕОБЪЯСНИМОЕ ПОХУДЕНИЕ

*ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ*

*ДАЖЕ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ!*