

РАК – пандемія XXI сторіччя

Майже половину смертей від раку можна було б уникнути, якби всі дотримувались рекомендацій.

Вони доволі прості:

- ✚ Не палити. Не вживайте ніяких видів тютюнової продукції;
- ✚ Зробіть свій дім вільним від тютюнового диму. Зробіть так, аби середовище на роботі теж було бездимним;
- ✚ Підтримуйте здорову масу тіла;
- ✚ Будьте фізично активними в повсякденному житті. Обмежте кількість часу, який ви проводите в сидячому положенні;

✚ Дотримуйтесь здорового раціону харчування:

- Вживайте в їжу велику кількість цільних злаків, зернобобових, овочів і фруктів;
- Обмежте вживання в їжу висококалорійних продуктів (з високим вмістом цукру або жиру) і уникайте вживання підсолоджених напоїв.
- Уникайте вживання м'ясної продукції, підданої технологічній обробці, і продуктів з високим вмістом солі;
- Їжте корисні продукти і не пийте алкогольні напої. Якщо ви вживаєте будь-які види алкогольних напоїв, обмежте їх споживання. Повна відмова від вживання алкоголю може запобігти розвитку раку.

✚ Уникайте надмірного впливу сонячних променів, особливо на дітей. Використовуйте сонцезахисні засоби. Не користуйтеся соляріями.

✚ На робочому місці захищайте себе від впливу речовин, які викликають рак. Дотримуйтесь правил з охорони та гігієни праці.

✚ З'ясуйте, чи ви не піддаєтесь впливу радіації внаслідок високого рівня природного опромінення радоном в житловому приміщенні. Прийміть заходи по зниженню високого рівня радону.

Для жінок:

- Якщо у вас є така можливість, годуйте свою дитину грудьми. Грудне вигодовування знижує ризик розвитку раку в матері.
- Обмежте використання гормонозамінної терапії, яка підвищує ризик розвитку деяких видів раку.
- Подбайте про те, щоб ваші діти пройшли вакцинацію від:
 - Гепатиту В (для новонароджених)
 - Вірусу папіломи людини (для дівчаток).
- Регулярно проходьте медичні огляди та скринінгові обстеження.