

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА



Каждый человек в состоянии сам контролировать свое здоровье. Для профилактики онкологических заболеваний нужно знать причины их возникновения и следовать некоторым правилам, чтобы обезопасить себя и свою семью!

## **ПРИЧИНЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**

- ✓ частота возникновения рака увеличивается с возрастом (со старением организма);
- ✓ наличие у человека наследственных и приобретенных заболеваний;
- ✓ вредные привычки, обуславливающие попадание в организм канцерогенных веществ;
- ✓ сильный психоэмоциональный стресс;
- ✓ внешние факторы – канцерогенные вещества и источники радиоактивного излучения, применяемые на производстве и способствующие увеличению риска развития злокачественных опухолей у работников этих производств в случае длительного непосредственного контакта;
- ✓ особенности климата и национальные традиции в быту и питании.

**К одному из наиболее активных методов ранней диагностики и профилактики злокачественных опухолей следует отнести профилактические медицинские осмотры населения. Диспансерный метод является наиболее эффективным.**

## **ПРОФИЛАКТИКА:**

- ✓ занимайтесь физкультурой и спортом не реже 3 раз в неделю;
- ✓ уменьшите количество мяса и сахара в ежедневном рационе;
- ✓ употребляйте больше овощей и фруктов;
- ✓ защищайте кожу от прямых солнечных лучей в летний период, не злоупотребляйте облучением в солярии;
- ✓ избавьтесь от вредных привычек (курения, употребления алкоголя);
- ✓ ежегодно проходите флюорографию легких;
- ✓ если вы старше 35 лет – приходите на осмотр прямой кишки к хирургу 1 раз в год;
- ✓ женщины, регулярно осматривайте молочные железы самостоятельно и один раз в год – у врача. Приходите на осмотр к гинекологу 1 раз в год (даже если вас ничего не беспокоит). Проходите маммографию 1 раз в 2 года, если вы старше 45 лет; мужчины, обращайтесь к урологу на осмотр предстательной железы.