



Больше двигайтесь!

Избыточный вес – серьезный фактор риска возникновения онкологической патологии. Лишние килограммы в 15-20% случаев приводят к развитию раковых опухолей. Поэтому физическая активность для сохранения нормальной массы тела – один из лучших способов защиты от рака.



Не отказывайтесь от диспансеризации и профилактического обследования!



Ваша жизнь и здоровье в Ваших руках!

ГБУЗ "Волгоградский областной центр
медицинской профилактики"
Волгоград, ул. политрука Тимофеева, 5

Телефон: (8442) 36-26-20
E-mail: vocmp@vomiac.ru

государственное бюджетное учреждение
здравоохранения
"Волгоградский областной центр
медицинской профилактики",
Волгоград

**ОНКО-
ПРОФИЛАКТИКА**
**Вместе
мы
сильнее!**



Рак – это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любой орган. Ученые до сих пор не могут с уверенностью сказать, почему запускается процесс образования раковых клеток.

Одно из самых действенных средств борьбы с этой коварной болезнью – профилактика. Главными приоритетами онкопрофилактики являются:

- борьба с табакокурением;
- ограничение потребления алкоголя;
- рационализация питания;
- повышение физической активности и борьба с избыточным весом;
- регулярное прохождение профилактического медицинского обследования.



Откажитесь от курения!

Табак является наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека.

Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, 43 из которых являются известными канцерогенами.

Доказана связь курения с 12 формами рака у человека. В первую очередь – это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Рак желудка и поджелудочной железы, почки, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, носовой полости также чаще возникают у курильщиков, в том числе пассивных.

Модный современный гаджет – электронная сигарета (вайп) – не менее вредна для организма. Пар в вайпе является сочетанием никотина и никотиновых растворителей (пропиленгликоля и глицерина). Известно, что в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества, которые приводят к разрушению структуры ДНК.

Не злоупотребляйте алкоголем!

Этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. По своей способности вызывать опухолевый процесс алкоголь равен табачному дыму. А если алкоголем злоупотребляет курильщик – канцерогенное воздействие на организм удваивается.

Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей органов пищеварительной системы – пищевода, желудка, печени, полости рта, горла – как минимум наполовину!



Правильно питайтесь!

Ограничьте потребление животных жиров, копченых и соленых продуктов. Доказано, что диета с высоким содержанием животных жиров может привести к развитию некоторых форм рака.



Замена колбасы, сосисок, бекона и других продуктов из переработанного мяса на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20%.

Отказ от продуктов, содержащих рафинированный сахар, в том числе сладких газированных напитков, снижает риск развития рака поджелудочной железы на 87%.

Потребление в пищу овощей и фруктов, содержащих натуральные антираковые вещества – биофлавоноиды, антиоксиданты – достоверно снижает риск развития онкологических процессов.

Выбирайте безопасные способы приготовления пищи – отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару.