Профилактика онкологических заболеваний



Профилактика онкологических заболеваний



1 Уменьшение солнечного воздействия

- Не загорать в опасное время с 11.00 до 16.00.
- Не допускать солнечных ожогов.
- Носить качественные солнцезащитные очки.
- Использовать солнцезащитные средства с высоким фактором защиты от УФО.

2 Нормализация питания

- Клетчатка в рационе
- Уменьшение количества жиров (М - не более 75 г, Ж - 50 г)
- Потребление продуктов, богатых витаминами А, В, С
- Исключение жареных, острых и копченых продуктов;
- Потребление качественной питьевой воды.
- Уменьшение количества продуктов, содержащих нитраты (сосиски, бекон, ветчина).

3 Отказ от курения

Курение увеличивает риск заболевания раком на 40-45%.

Альтернативные виды курения также наносят вред здоровью

4 Регулярные занятия спортом

Физические упражнения в разумных пределах укрепляют имунную систему и улучшают способность организма затормаживать и предупреждать рост злокачественных новообразований

5 Прохождение регулярных обследований

Для женщин

- Ежегодный осмотр гинеколога.
- Маммография.
- Онкомер рака молочной железы.

Для мужчин

- Простатоспецифический антиген - онкомаркер рака предстательной железы.
- Мануальное обследование.

*Уточните у терапевта о необходимости прохождения обследований в соответствии с возрастной категорией

6 Защита от вредного воздействия

При работе с химическими веществами использовать средства индивидуальной защиты дыхательных путей!

Необходимо держаться на достаточном расстоянии от источников электромагнитного излучения!

Исключить круглосуточное воздействие сетей Wi-Fi!

ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»