



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Рекомендуем быть здоровым

11 способов снизить риск развития онкологических заболеваний

Международное агентство Всемирной организации здравоохранения по изучению рака опубликовало новое издание Кодекса мер, соблюдая которые можно содействовать профилактике рака. По расчетным данным, почти половину всех вызванных раком смертей в Европе можно было бы предотвратить, если бы все следовали изложенным ниже рекомендациям.

1. Откажитесь от курения. Не употребляйте никаких видов табачной продукции. Сделайте свой дом свободным от табачного дыма. Содействуйте мерам по созданию бездымной среды на своем рабочем месте.
2. Будьте физически активными в повседневной жизни. Ограничьте количество времени, которое вы проводите в сидячем положении.
3. Примите меры для поддержания здоровой массы тела.
4. Соблюдайте здоровый рацион питания:
 - употребляйте в пищу большое количество цельных злаков, зернобобовых, овощей и фруктов;
 - ограничьте употребление в пищу высококалорийных продуктов (с высоким содержанием сахара или жира) и избегайте употребления подслащенных напитков;
 - избегайте употребления в пищу мясной продукции, подвергнутой технологической обработке, и продуктов с высоким содержанием соли.
5. Если вы употребляете какие-либо виды алкогольных напитков, ограничьте их потребление. Полный отказ от употребления алкоголя может предотвратить развитие рака.
6. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно на детей. Используйте средства защиты от солнечных лучей. Не пользуйтесь соляриями.
7. На рабочем месте защищайте себя от воздействия канцерогенных веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.
8. В случае высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении примите меры по его снижению.
9. Для женщин:
 - если у вас есть такая возможность, кормите своего ребенка грудью. Грудное вскармливание снижает риск развития рака у матери;
 - ограничьте использование гормонозаместительной терапии, которая повышает риск развития некоторых видов рака.
10. Позаботьтесь о своевременной вакцинации ваших детей против гепатита В и вируса папилломы человека (для девочек).
11. Пройдите диспансеризацию. Сделать это можно в поликлинике по месту жительства в любой рабочий день.



Следите за своим здоровьем и берегите себя!