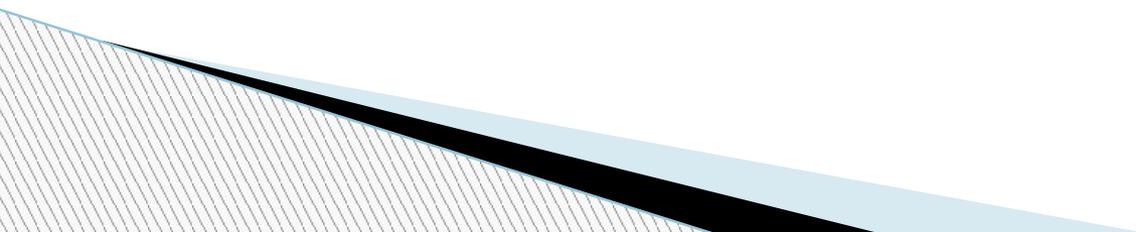


Вместе ПРОТИВ рака



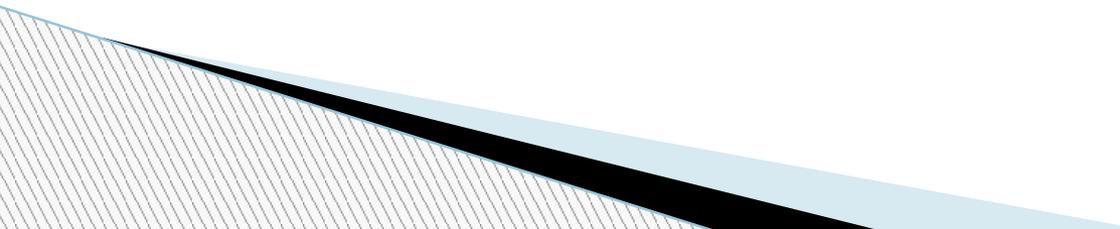
Вместе против рака

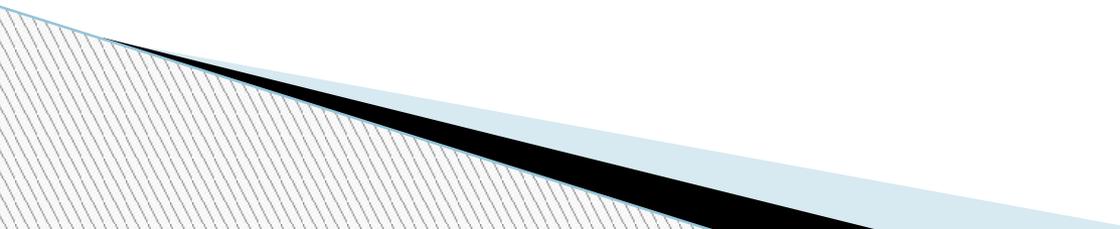
Всемирный день борьбы против рака - дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля, провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями». Целью этого международного дня является повышение осведомлённости о раке, как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к профилактике, выявлению и лечению этого заболевания. Профилактика рака и повышение качества жизни пациентов с раковыми заболеваниями периодически становятся темами этого дня.

По данным Всемирной организации здоровья, более 30% раковых заболеваний можно предотвратить, главным образом, благодаря воздержанию от употребления табака, здоровому питанию, физической активности и профилактике инфекций, которые могут приводить к раку. В профилактике рака никакого волшебства нет. Соблюдение всего нескольких правил помогут вам снизить риск развития злокачественных опухолей



- ▣ **Откажитесь от курения.**
- ▣ В большинстве случаев опухоль возникает на фоне курения. Однако злоупотребление табаком связано не только с поражением легких, но и еще с десятком других видов рака. Именно поэтому многие врачи советуют начинать профилактику рака именно с отказа от курения. Интересно, что снизить риск рака можно, всего лишь уменьшив количество выкуриваемых сигарет в день. Однако не стоит наивно полагать, что вы в безопасности, если не курите сами. Около 3 тыс. случаев рака легких в год связано с пассивным курением. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск и других злокачественных опухолей. Если вы уходите с вечеринки, а ваша одежда пахнет табачным дымом, то значит, что вы за вечер вдохнули достаточное количество этого яда.

- ▣ **Сбросьте лишний вес.**
 - ▣ Известно, что ожирение и избыточный вес отрицательно сказываются на сердце. Но знаете ли вы, что это также и существенный фактор риска развития рака? С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.
- 

- ▣ **Больше двигайтесь.**
 - ▣ Предотвратить развитие многих видов рака помогают самые разные формы физической активности. Многочисленные исследования показывают, что всего лишь 30 минут умеренных упражнений каждый день помогают снизить риск рака на 30-50%. Если вы смогли похудеть до приемлемых значений веса, увеличили свою физическую активность и включили
- 

- ▣ **Наполните тарелку растительными продуктами.**
- ▣ Многие продукты оказывают профилактическое влияние на рак. Например, помидоры, арбузы и другие овощи, которые содержат ликопин, снижают риск развития рака. Будьте готовы к питанию растительной пищей, особенно некрахмалистыми овощами и фруктами. На этом принципе основано множество диет, таких как средиземноморская и вегетарианская. Считается, что именно подобное питание лучше всего предохраняет от рака. 2/3 тарелки во время каждого приема пищи должны занимать овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты (хлеб и злаковые). Оставшуюся часть можно заполнить рыбой, постным мясом и нежирными молочными продуктами (сыром или творогом).



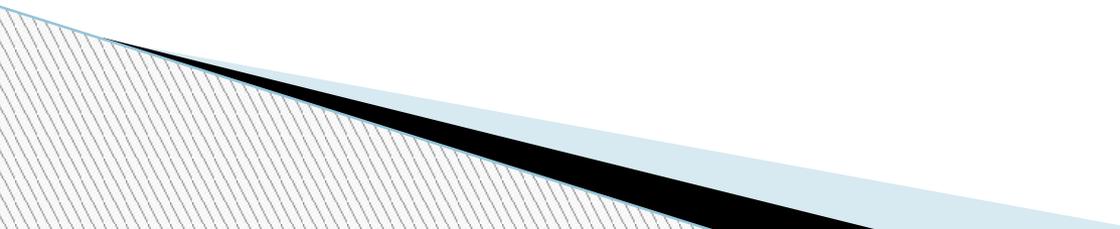
- ▣ **Откажитесь от алкоголя.**
- ▣ Влияние алкогольных напитков на здоровье – это своеобразная палка о двух концах. Существует множество доказательств положительного действия умеренного потребления алкоголя, особенно красного вина, на состояние сердечно-сосудистой системы. Однако, с другой стороны, злоупотребление алкоголем увеличивает риск развития рака. Рекомендуется ограничить потребление алкоголя: женщинам следует в день выпивать не более одной дозы, а мужчинам – не более двух. При этом одна доза алкоголя соответствует 0,5 л пива, половине бокала вина (100 мл), рюмке водки или 30-40 г виски или другого крепкого напитка.

- ▣ **Избавьтесь от стресса.**
- ▣ Доказательств непосредственного влияния стресса на риск развития рака нет. Однако психологическое перенапряжение может привести к появлению нездоровых привычек. Ведь нет ничего лучше, чем загладить стресс лишним кусочком торта, что ведет к перееданию, стаканчиком пива или сигаретой. Если вы привыкаете справляться с напряжением именно таким образом, то риск развития рака возрастает. Именно поэтому рекомендуется выработать для себя здоровые способы борьбы со стрессом, такие как физические упражнения, медитация или ведение личного дневника.



NO PROBLEM!

- **Изучите историю болезни вашей семьи.**
- Врачи советуют своим пациентам как можно тщательнее изучить историю заболеваний в семье. Именно так определяется риск развития тех или иных болезней, которые встречаются в разных поколениях у членов семьи. Конечно, это не очень приятная тема для разговора, но собранная информация в конечном итоге пригодится всем.
- Каждый год в России почти 5 тысячам детей ставится страшный диагноз - рак. Вылечить удастся половину заболевших. Врачи-онкологи уверены, что это не предел. При условии своевременного обращения к специалистам спасти можно было бы до 90% маленьких пациентов.
- Благотворительный фонд вместе с НИИ детской онкологии и гематологии Российского онкологического научного центра им. Блохина РАМН открыли **единый справочный онлайн-центр по детской онкологии**: [http:// www.pediatriconcology.ru/](http://www.pediatriconcology.ru/)

- Новый сервис даст семьям полную и достоверную информацию о федеральных и региональных центрах, в которых им могут оказать квалифицированную помощь. На сайте будет собрана информация о благотворительных фондах и организациях, оказывающих помощь онкологическим больным. Кроме того, на сайте есть форум, где каждый сможет пообщаться с людьми, с которыми их объединяет общее горе.
- 



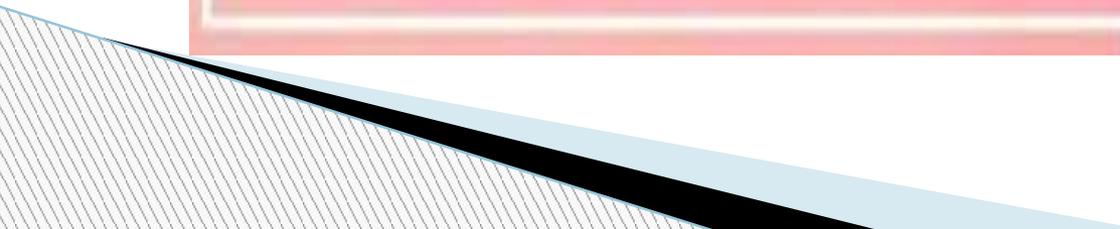
ВМЕСТЕ
ПРОТИВ
РАКА

**4 ФЕВРАЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ИХ СЕМЬЯМ



СПАСИБО ЗА ЖИЗНЬ



ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Мы приводим 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:

Откажитесь от курения

Ежегодно проходите профилактические осмотры

Следите за состоянием Вашей кожи

Женщинам необходимо следить за здоровьем своей груди

Женщинам следует регулярно посещать гинеколога

Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи

Не злоупотребляйте спиртными напитками

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров

Ведите активный образ жизни

Следите за своим весом

Обращайтесь к врачу, если у Вас:

непроходящий кашель или охриплость; одышка; затруднение глотания

боль в груди; потеря аппетита

длительное повышение температуры тела

значительное снижение веса (по неочевидной причине)

безболезненные, увеличенные лимфоузлы

заметное, непроходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине

4 ФЕВРАЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА



Спасибо
за
внимание
!

Спасибо