

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



В развитых странах злокачественные новообразования (ЗНО) являются второй ведущей причиной смерти, уступая только сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ), как среди мужчин, так и среди женщин, а в некоторых странах с высокой продолжительностью жизни даже вышли на первое место как причина смерти.

Бремя рака выходит за рамки смертности, поэтому предотвращение развития онкологических заболеваний имеет не только важное значение для индивидуального, но и для общественного здоровья.

Сохраняйте здоровый вес на протяжении всех жизни

Поддерживайте вес тела в пределах нормальных значений и избегайте увеличения веса с возрастом, во взрослой жизни.

Была установлена связь избыточной массы тела с более высоким риском диагностирования или смерти от целого ряда отдельных конкретных видов ЗНО.

Избыточная масса тела является фактором риска рака женской груди (в постменопаузе), эндометрия, почки, пищевода (аденокарцинома), толстой и прямой кишки, рака кардиального отдела желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, яичников и щитовидной железы, а также множественной миеломы и менингиомы; рака предстательной железы и рака полости рта, глотки и гортани.

Поддерживайте физическую активность

Взрослые должны заниматься физической активностью средней интенсивности 150-300 мин в неделю или 75-150 мин физической активностью высокой интенсивности.

Дети и подростки должны ежедневно заниматься физической активностью средней или высокой интенсивности не <1 ч.

Ограничьте малоподвижное поведение, такое как сидение, лежание, просмотр телевизора и другие виды экранных развлечений.

Имеются убедительные доказательства связи низкой физической активности с раком почек, эндометрия, мочевого пузыря, пищевода и желудка.

Соблюдайте принципы правильного питания в любом возрасте

Правильное питание включает:

- ✓ продукты с высоким содержанием питательных веществ в количествах, которые помогают достичь и поддерживать здоровый вес тела;
- ✓ разнообразные овощи — темно-зеленые, красные и оранжевые, богатые клетчаткой бобовые (фасоль и горох) и другие;
- ✓ фрукты, особенно целые фрукты разной окраски;
- ✓ цельнозерновые продукты.

Правильное питание ограничивает или не включает:

- ✓ красное и переработанное мясо;
- ✓ продукты с высокой степенью переработки и рафинированные продукты.

Питание является важным фактором, определяющим риск рака. От 4,2% до 5,2% случаев рака в год напрямую связано с питанием.

Ограничьте и откажитесь от употребления алкоголя

Людам, которые решили употреблять алкоголь, следует ограничить его потребление — не >1 стандартной порции в день для женщин и 2 стандартных порций в день для мужчин.

Употребление алкоголя является установленной причиной как минимум 7 видов рака.

Откажитесь от потребления табачных изделий

Табакокурение — общепризнанная предотвратимая причина возникновения ЗНО, приводящая ежегодно к одному из трех случаев смерти в результате онкологического заболевания в мире.

Табак определяет до 71% летальных исходов от рака легких, ~85% случаев заболевания ассоциированы с курением сигарет и вторичным воздействием дыма на некурящих.

В табачном дыме присутствует >8 тыс. химических веществ, из которых ~250 известны как вредные, >70 являются канцерогенами. Курение не только повышает риск развития ЗНО, но и является причиной рака полости носа и околоносовых пазух, глотки, полости рта, пищевода, легкого, печени, желудка, поджелудочной железы, почки, толстой кишки, мочевого пузыря, яичников, шейки матки. Бездымный табак, содержащий >30 канцерогенных веществ, вызывает рак полости рта, пищевода и поджелудочной железы. Вероятность возникновения рака легких у курильщиков в 15-30 раз выше, чем у некурящих, а отказ от курения позволяет снизить риск развития заболевания более чем на 60%, особенно если человек прекращает курить в молодом возрасте. Установлено, что курение сокращает длительность жизни в среднем на 10 лет, отказ от курения до 40-летнего возраста позволяет вернуть до 9 лет жизни.

**ГЛАВНОЕ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА – ПРОФИЛАКТИКА!
ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ МНОГИХ ВИДОВ
ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ,
НЕОБХОДИМО ИЗМЕНИТЬ СТИЛЬ ЖИЗНИ!**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ СПОСОБСТВУЕТ РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!**