

7. Соблюдайте технику безопасности на рабочем месте

Миллионы рабочих трудятся на производстве с высокой канцерогенной опасностью. Они относятся к группе повышенного онкологического риска. Опасными производствами являются: газификация угля, производство кокса, выплавка чугуна и стали, добыча и переработка железной руды, никеля, асбеста, алюминия, производство красок,

нефтехимическая и резиновая промышленность, деревообработка, пошив обуви и др. Поэтому вы должны сами уделять больше внимания мерам индивидуальной профилактики и строго соблюдать технику безопасности.



8. Секс должен быть безопасным

Небезопасный секс может привести к заражению вирусом папилломы человека (ВПЧ). Это известная причина рака шейки матки, прямой

кишки и фактор риска для многих других видов опухолей. ВПЧ – это заболевание, которое передается половым путем.

9. Регулярно выполняйте скрининг-тесты на раковые заболевания

Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо ежегодно проверяться и проводить исследования, которые способны выявить рак на самой ранней стадии: цитологические мазки шейки матки и маммографию для женщин, пальцевое исследование прямой кишки.



9 способов профилактики рака



Рак ... он у вас уже был или еще только будет, или вы знаете кого-то, кто болел или болен раком. Нравится нам это или нет, рак затрагивает каждого из нас, прямо или косвенно. Но предотвратить онкологические заболевания гораздо легче, чем вы думаете. Мы можем значительно уменьшить риск развития многих видов опухолей, просто изменив стиль жизни. Главное в борьбе против рака – профилактика.



1. Избегайте курения, как активного, так и пассивного

Десятки раз в день мы слышим о вреде сигарет и риске развития рака легких. Почему? Потому что курение - наиболее значимый фактор риска онкологических заболеваний, который мы легко можем уменьшить. Знаете ли вы, что курение увеличивает вероятность развития не только рака

легких и других опухолей, но и многих других заболеваний?

Рекомендуем Вам бросить курить!



2. Ешьте больше овощей и фруктов

Фрукты и овощи богаты антиоксидантами, которые помогают восстанавливать поврежденные клетки. Особенно много антиоксидантов в зеленых, оранжевых, желтых фруктах и овощах.



3. Ограничьте потребление животных жиров, копченых и соленых продуктов

Исследования показывают, что диета с высоким содержанием животных жиров может привести к развитию некоторых форм

рака. Значительное содержание в рационе пищевых продуктов копчения, соленой рыбы и мяса, и маринованных овощей увеличивает риск развития онкологических заболеваний.



желудка, пищевода, печени, поджелудочной железы, шейки матки, прямой кишки.

5. Больше двигайтесь

Избыточный вес - существенный фактор риска развития рака. Поэтому физическая активность для поддержания или достижения идеального веса является одним из лучших способов защиты от рака. Занимайтесь с удовольствием!



6. Составьте семейную историю онкологических заболеваний



Некоторые виды рака могут быть генетически обусловлены. Зная семейную историю рака, вы можете принимать более информированные решения, чтобы позаботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье своих детей. Возможно, вам понадобится генетическое тестирование и консультирование. Оно дает возможность узнать, являетесь ли вы носителем гена, который повышает риск развития рака.

4. Ограничьте потребление алкоголя

Регулярный прием чрезмерного количества алкоголя увеличивает риск развития рака. Даже сравнительно небольшие дозы алкоголя в день (40 грамм спирта для мужчин и 20 грамм для женщин) значительно повышают вероятность появления опухолей