Онкологию можно предотвратить.

На сегодняшний день медицина достигла значительных успехов в лечение рака. Но все мы знаем, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. Это простая формула действенна, в том числе и для такой страшной болезни. Все, что нам нужно – это соблюдение некоторых простых правил. Движение против рака предлагает Вам небольшой список рекомендаций, следуя которым можно значительно снизить риск заболевания.

1.***Не курите.***

Ни для кого не секрет, что курение вызывает не только рак легких, но и ухудшения самочувствия. Поэтому единственной правильной рекомендацией для курящих будет немедленно бросить курить, для некурящих – постараться максимально оградить себя и своих детей от табачного дыма.

2***.Защищайте кожу от прямых солнечных лучей.***

Рак кожи – одно их самых распространенных и, к счастью, поддающихся лечению, раковых заболеваний, но это не освобождает нас от ответственности за свое здоровье, поэтому, находясь на солнце, используйте специальные средства для загара. Помните, что кожным заболеваниям наиболее подвержены дети и подростки, поэтому обязательно убедитесь в том, что кожа Ваших детей также защищена от солнечных лучей.

3. ***Практикуйте безопасные половые отношения.***

Как и в первом случае, эта рекомендация будет полезна для предотвращения не только рака шейки матки, но и многочисленных заболеваний, передающихся половым путем. Поэтому, вступая в половой контакт, обязательно пользуйтесь презервативами и регулярно проходите обследования, чтобы вовремя предотвратить болезнь. Хотя лучшей гарантией от нежелательных последствий может быть только уверенность в своем партнере.

4.***Ограничьте употребление алкоголя.***

Несмотря на то, что спиртные напитки могут вызвать рак , алкоголь и курение – это смертельная комбинация. Поэтому, если вы курите, постарайтесь свести к минимуму употребление алкогольных напитков

5.***Ешьте больше овощей и фруктов.***

Все больше исследований связывают появление рака с тем, что мы едим. По некоторым данным каждое третье заболевание раком могло быть вызвано несоблюдением диеты. Снизьте потребление жиров, особенно животного происхождения, и обогатите свой рацион овощами, фруктами, орехами, а также бобовыми и злаковыми продуктами.

6.***Будьте активны и поддерживайте вес в нормальном состоянии.***

Добавьте немного физической нагрузки в свою повседневную жизнь – это сделает Вас более энергичными, поможет контролировать вес, Вы будете лучше справляться со стрессами и значительно предотвратите риск заболевания раком.

7.***Регулярно проходите обследования.***

На сегодняшний день существует множество анализов, позволяющих определить заболевание раком на ранней стадии. Проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, какие анализы Вам лучше сдать и когда это лучше сделать.

8.***Помните, что Ваше здоровье в Ваших руках.***

Забота о своем здоровье в первую очередь в Ваших же интересах. Следуя этим несложным рекомендациям, Вы значительно повысите свой иммунитет и общее самочувствие, а также снизите риск развития многих заболеваний, в том числе рака. С нашей стороны мы можем только пожелать успехов в начале нового этапа Вашей жизни – будьте здоровы!

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*