

Всемирный день борьбы с раком

Профилактика злокачественных новообразований

Установлено, что **причиной злокачественных опухолей** являются генетические изменения клеток организма, но факторы образа жизни (питание, уровень физической активности и др.) играют не последнюю роль в возникновении рака.

Поэтому, **рак - в значительной степени предотвратимое заболевание.**

Меры профилактики, связанные только с питанием и физической активностью могут **снизить риск заболеть раком на 30-40%**, остальные меры (отказ от курения, защита от избыточного солнечного излучения, защита от вредных веществ с канцерогенным эффектом) могут еще больше снизить риск заболевания.

Для опухолей различных органов действие оказывают разные меры профилактики, т.к. одни локализации опухолей связаны, а другие не связаны с конкретным фактором риска. Например, с ожирением <связан> риск рака молочной железы и матки, толстого кишечника и поджелудочной железы.

Общие рекомендации по питанию и физической активности:

1. Масса тела

Поддерживайте нормальную массу тела:

- добивайтесь, чтобы в детском и подростковом периоде, а также к возрасту 21 года масса тела имела нормальное значение (индекс массы тела - 21-23);
- продолжайте поддерживать массу тела в нормальных пределах после достижения 21 года;
- избегайте увеличения массы тела и объема талии в зрелом возрасте.

2. Физическая активность

Будьте физически активными каждый день:

- будьте физически активными, по меньшей мере, 30 мин ежедневно;
- Еще полезнее ежедневное поддержание умеренной физической активности в течение 60 мин (или более) или энергичные занятия физкультурой в течение 30 мин (или более);
- старайтесь не вести сидячий образ жизни, ограничивая такие привычки, как времяпрепровождение у телевизора.

3. Продукты и напитки, которые способствуют увеличению массы тела

Ограничьте употребление высококалорийных продуктов, откажитесь от напитков, содержащих сахар:

- воздерживайтесь от употребления высококалорийных (около 225-275 ккал на 100 г продукта) продуктов;
- откажитесь от напитков, содержащих сахар;
- ограничьте употребление <быстрой еды> (<фаст-фуд>) или полностью откажитесь от нее.

4. Продукты растительного происхождения

- ешьте по меньшей мере 5 порций (не менее 400 г) в день различных овощей и фруктов, не содержащих крахмал ;
- употребляйте зерновой хлеб, зерновые и/или бобовые в каждый прием пищи;
- ограничьте употребление рафинированной крахмалсодержащей пищи.

5. Продукты животного происхождения

Ограничьте употребление красного мяса, избегайте употребления консервированного мяса:

- люди, употребляющие красное мясо (говядину, свинину, баранину), должны съедать его не более 500 г в неделю и гораздо меньше, если оно подвергалось консервированию (копчение, соление, добавление химических соединений с целью консервирования).

6. Алкогольные напитки

Ограничьте употребление алкоголя:

- если употребляете алкогольные напитки, ограничьтесь 2 порциями алкоголя в день (для мужчин) и 1 порцией для женщин (1 порция эквивалентна 10-15 г этилового спирта).

7. Консервирование, переработка, приготовление пищи

Ограничьте употребление соли, исключите употребление плесневелых зерновых и бобовых:

- ограничьте употребление соленых продуктов и продуктов, обработанных солью. Консервируйте продукты без использования соли;
- ограничьте употребление соли с продуктами питания (менее 6 г в день);
- не ешьте плесневелые зерновые и бобовые.

8. Пищевые добавки

Цель - удовлетворить потребности организма в нутриентах исключительно с пищей:

- пищевые добавки не рекомендуются для профилактики рака. Но в некоторых ситуациях (болезнь, неполноценное питание) пищевые добавки могут быть полезны.

Многие показатели здоровья населения могут быть улучшены, а смертность от рака значительно снижена, если вы будете придерживаться более здорового образа жизни.

Остальные меры профилактики:

- Не курите;
- Избегайте чрезмерного солнечного воздействия
- Всем женщинам старше 25 лет необходимо посещать врача-гинеколога не реже, чем 1 раз в полгода для исключения рака шейки матки
- Всем женщинам необходимо посещать врача-маммолога не реже 1 раза в год и производить самообследование молочных желез для исключения рака молочной железы