

# Профилактика рака

*Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, необходимо только вовремя прийти к врачу.*

## **ПРИЗНАКИ РАКА**

1. Необъяснимая потеря веса.
2. Повышение температуры (лихорадка).
3. Повышенная утомляемость (усталость).
4. Изменения кожных покровов.
5. Боль.

## **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА**

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

- *нарушения стула или функции мочевого пузыря;*
- *незаживающая рана или язва;*
- *белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;*
- *необычные кровотечения или выделения;*
- *утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;*
- *несварение желудка или затруднённое глотание;*
- *изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;*
- *раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.*

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

## **Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:**

### *1. Принципы профилактического (противоракового) питания:*

- ограничение потребления алкоголя;
- ограничение потребления копчёной пищи
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира
- употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах.

Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

- - *Овощи, содержащие каротин* (морковь, помидоры, редька и др.).
- - *Овощи, содержащие витамин «С»* (цитрусовые, киви и др.).
- - *Капуста* (брокколи, цветная, брюссельская).
- - *Цельные зёрна злаковых культур.*
- - *Чеснок.*

*2. Отказ от курения.* Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

*3. Регулярная физическая активность* предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

*4. Сбросьте лишний вес.* С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.