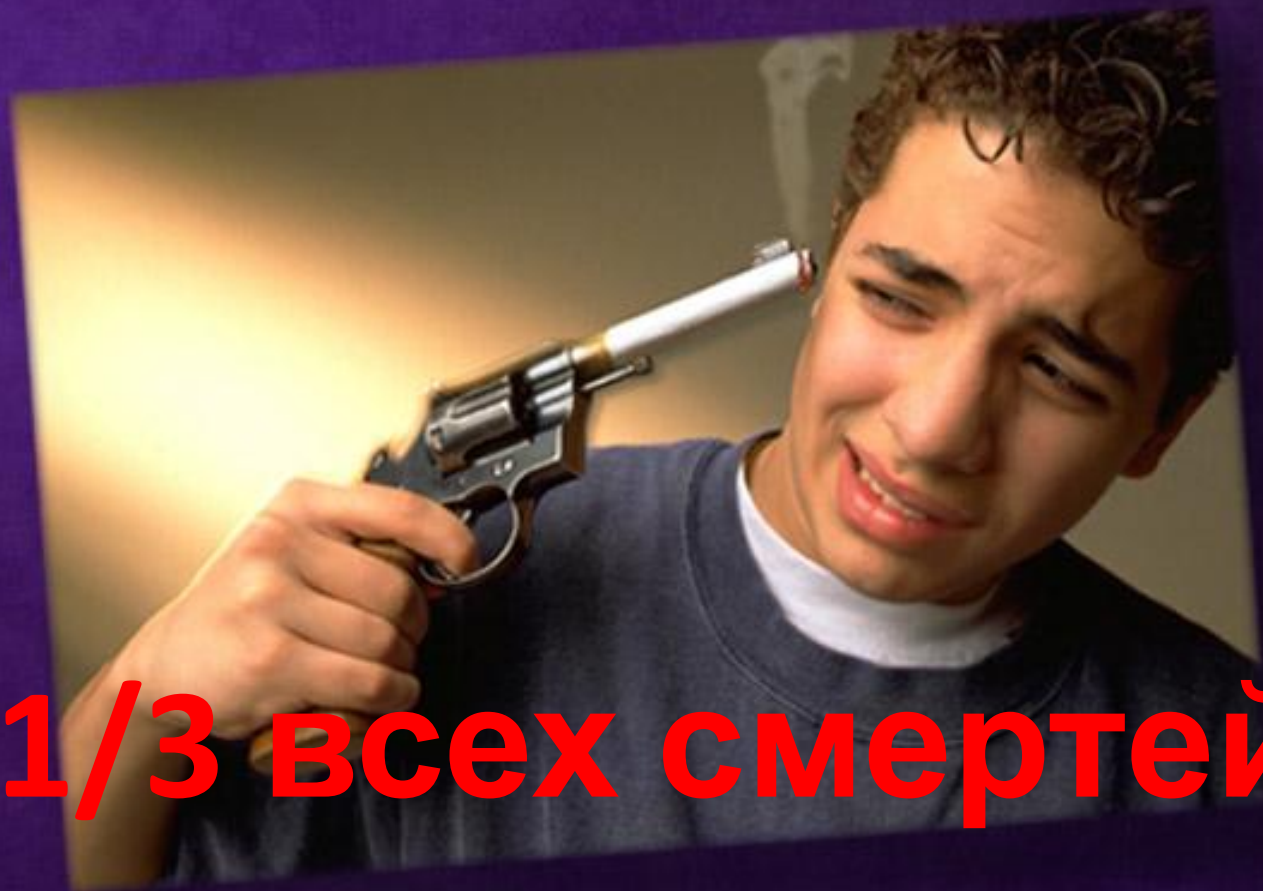


**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ –**

**ОСНОВА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**1/3 всех смертей  
связаны с раковыми  
заболеваниями**

# **90% рака – это рак визуальной локализации:**

- **легких**
- **губы**
- **ротовой полости**
- **языка**
- **горла**
- **пищевода**
- **мочевого пузыря**



**1 из 4**

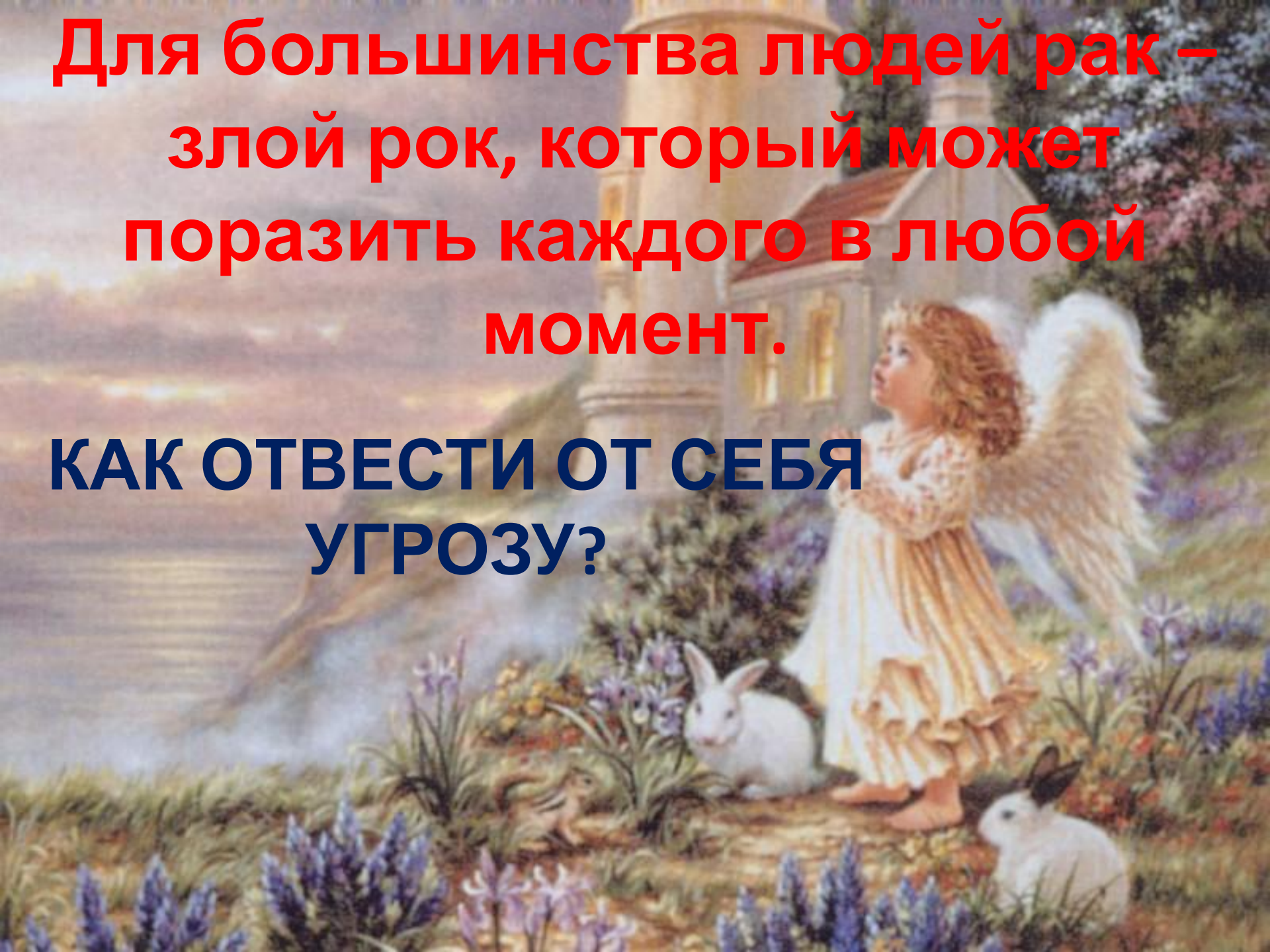


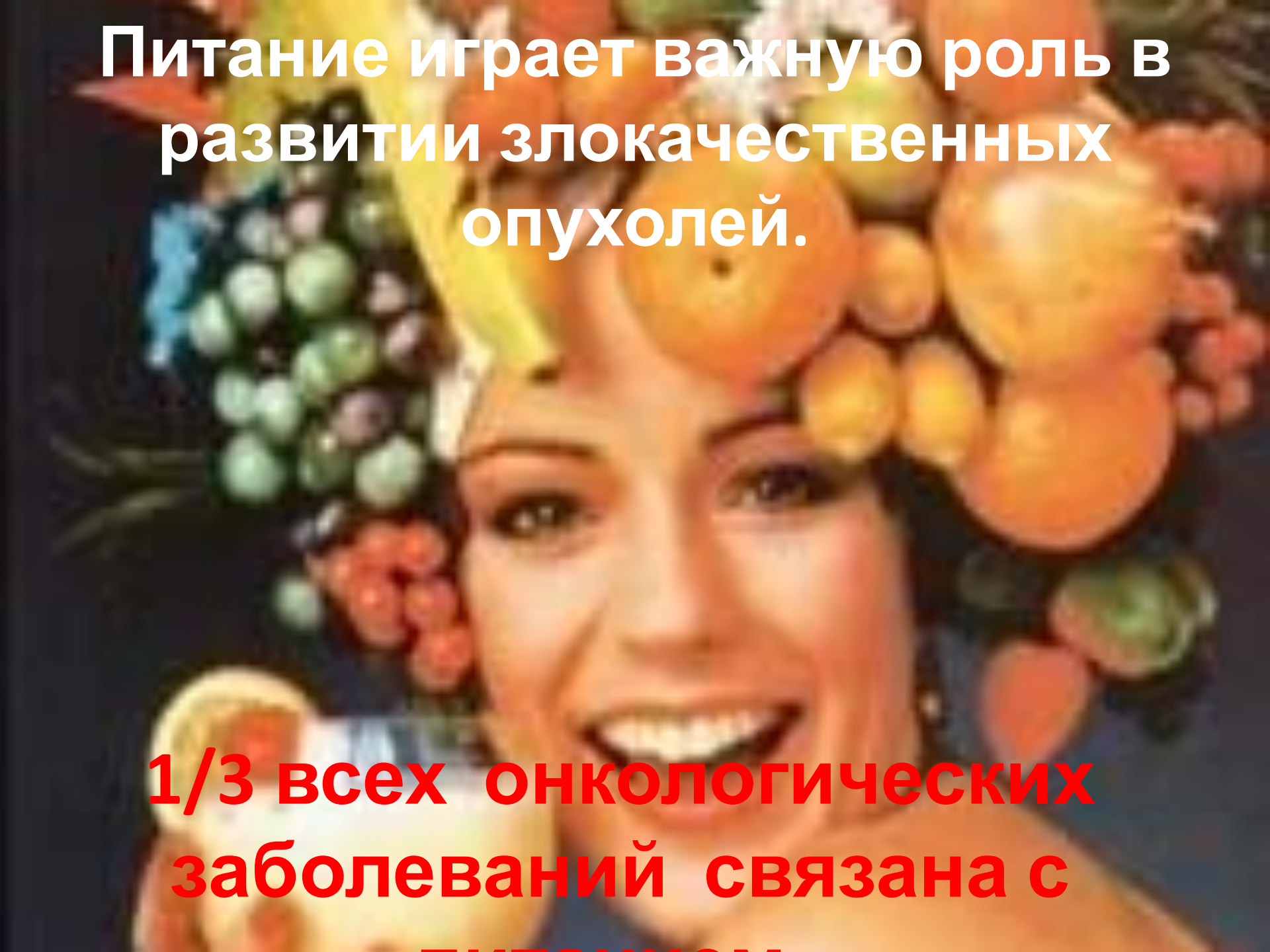
**70-80%**

**случаев рака можно  
избежать**

**Для большинства людей рак –  
злой рок, который может  
поразить каждого в любой  
момент.**


**КАК ОТВЕСТИ ОТ СЕБЯ  
УГРОЗУ?**



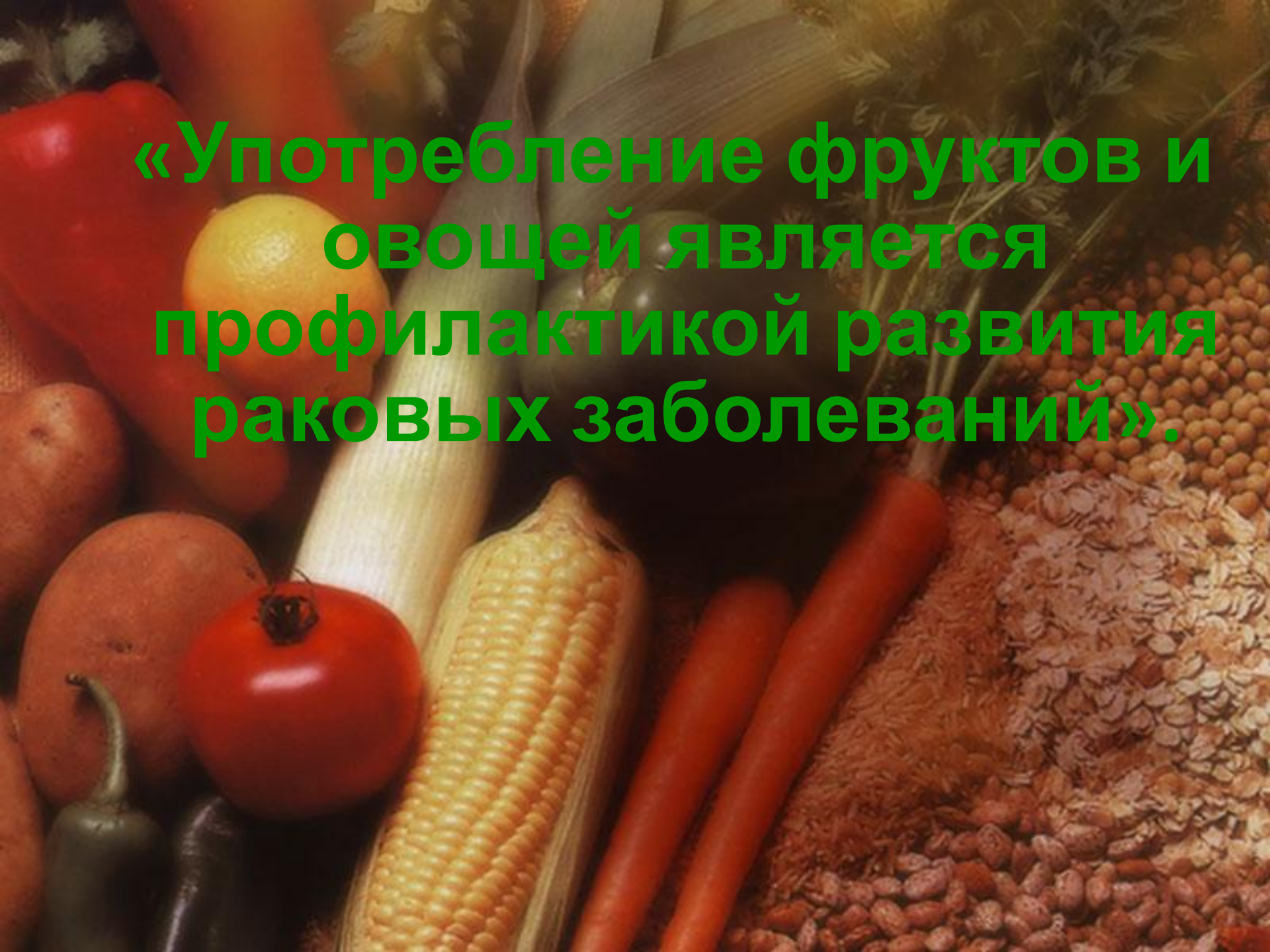


**Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей.**

**1/3 всех онкологических заболеваний связана с**

A large, diverse assortment of fresh and prepared foods including bread, pasta, fish, vegetables, and fruits. The image shows a variety of items such as a whole fish, bread, pasta, vegetables like tomatoes, peppers, and carrots, and fruits like grapes and apples. The text is overlaid on the top half of the image.

# Рекомендации Противораковой Ассоциации относительно питания

A vibrant collage of various fruits and vegetables. In the foreground, there are several bright red tomatoes, a whole yellow lemon, a cob of yellow corn, and two bright orange carrots. To the right, there are piles of brown lentils and oatmeal. In the background, there are more vegetables like a green pepper, a white onion, and some leafy greens. The overall composition is rich and colorful, representing a healthy diet.

**«Употребление фруктов и овощей является профилактикой развития раковых заболеваний».**





**На вашем столе должны быть**

**овощи из семейства**


**крестоцветных – капуста**

**брюссельская, белокочанная,**

**цветная, брокколи.**



**Овощи и фрукты содержат активные вещества (витамины С и Е, бета-каротин, фолиевую кислоту, фитоэстрогены, флавоноиды и т. д.), которые подавляют развитие опухолей.**



**Программа «Европа против  
рака» и Противораковое  
общество России  
рекомендуют «ежедневно  
потреблять до 5 различных  
овощей и фруктов (не менее  
400 г).**

**Добавляйте в ежедневный  
рацион морские водоросли:**

**(2-3) столовые ложки морской  
капусты)**

**В морских водорослях  
содержится особенно много  
хлорофилла, который  
оказывает  
антиканцерогенный эффект.**

**Традиционным  
употреблением большого  
количества водорослей в  
пищу японские ученые  
объясняют нечастые  
случаи рака груди среди  
японок.**



Как минимум 3 раза в  
неделю включайте в

меню морскую рыбу –

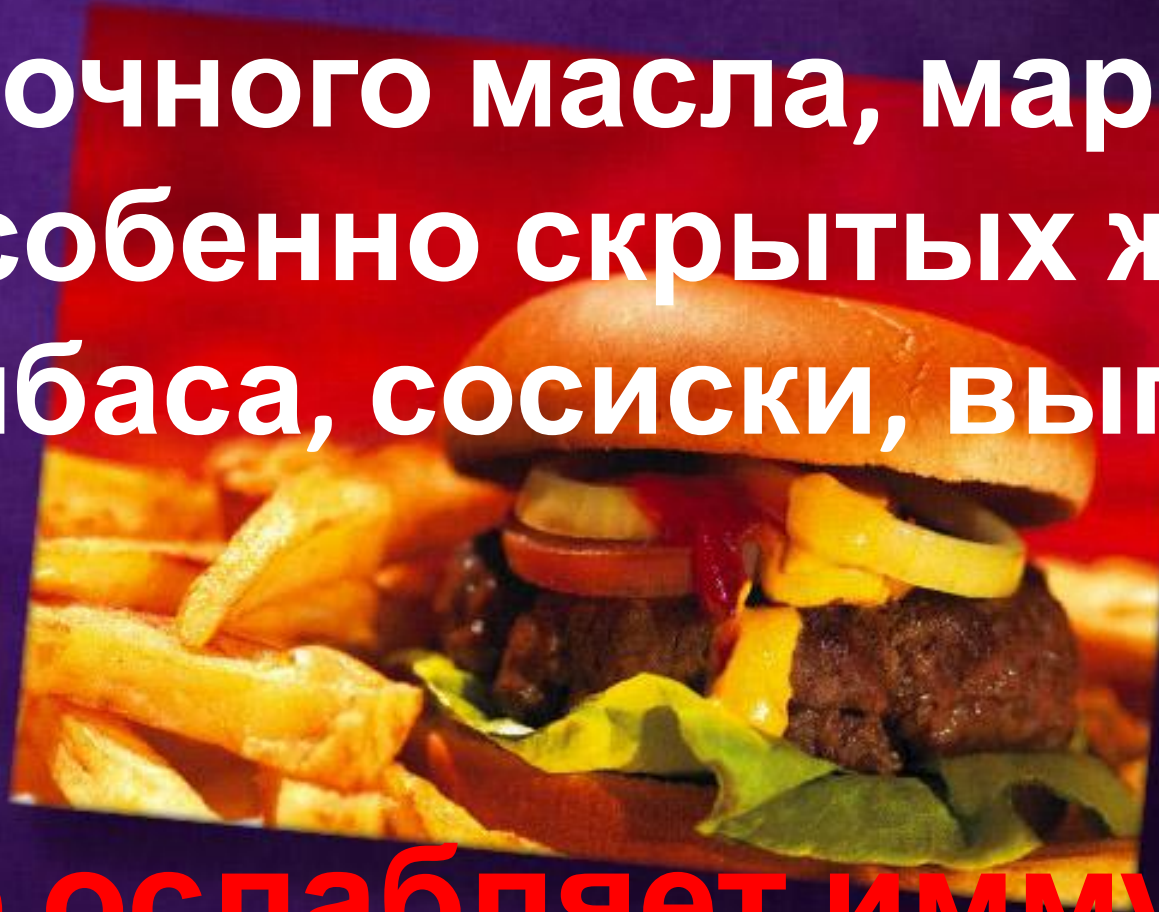
тунец, макрель, сардины,  
палтус, треску.

Если не любите рыбу,  
принимайте рыбий  
жир в капсулах.



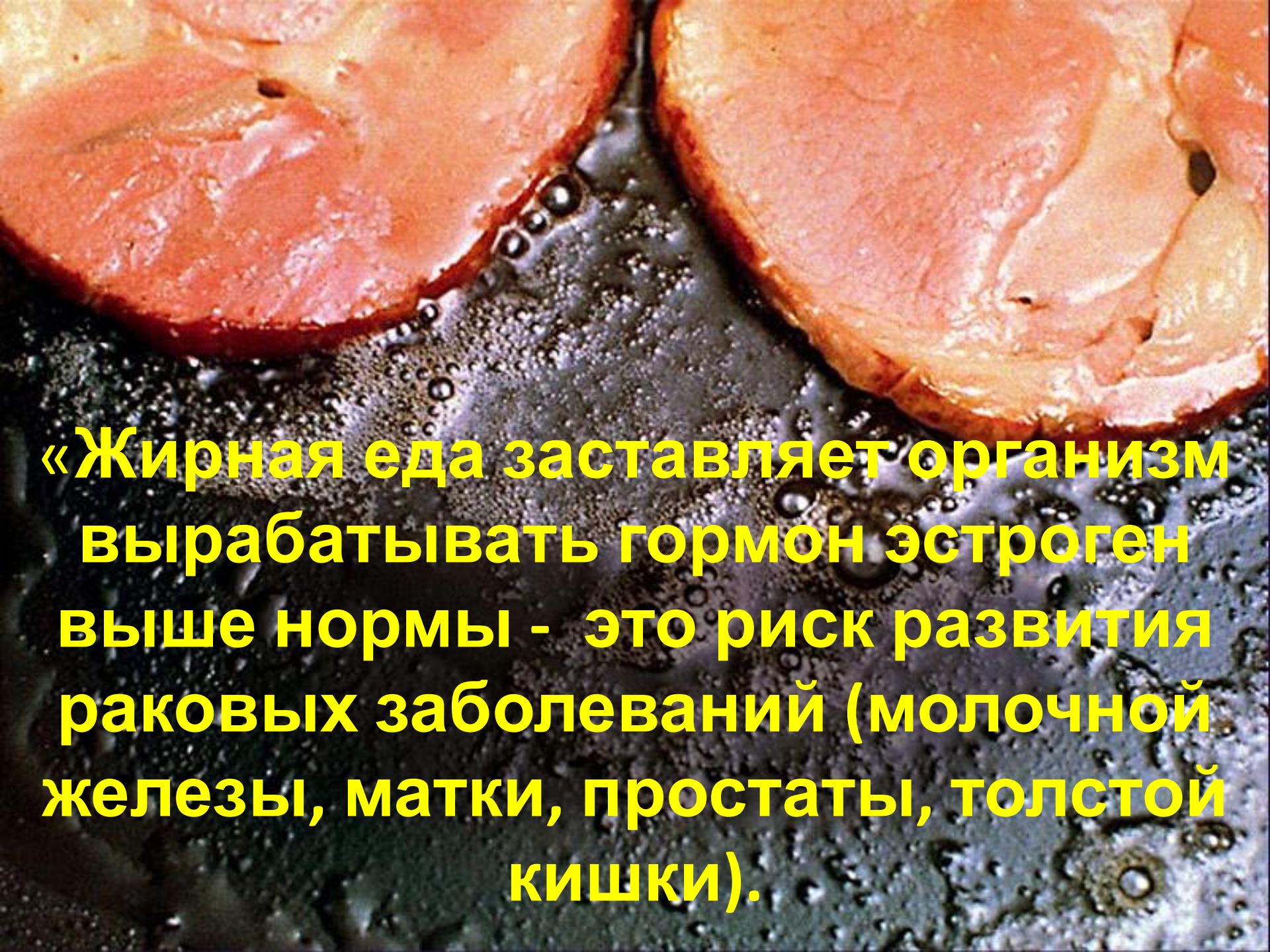
**Уменьшите  
употребление жирных  
продуктов  
(80-100 в сут.)**

**Ограничьте потребление  
сливочного масла, маргарина  
и особенно скрытых жиров  
(колбаса, сосиски, выпечка)**



**Жир ослабляет иммунную  
систему!**



A close-up photograph of two thick slices of salmon cooking in a dark pan. The salmon is a vibrant pinkish-orange color, and the surface is glistening with oil. Numerous small, dark bubbles are visible in the oil around the fish, indicating it is being seared. The background is dark and out of focus.

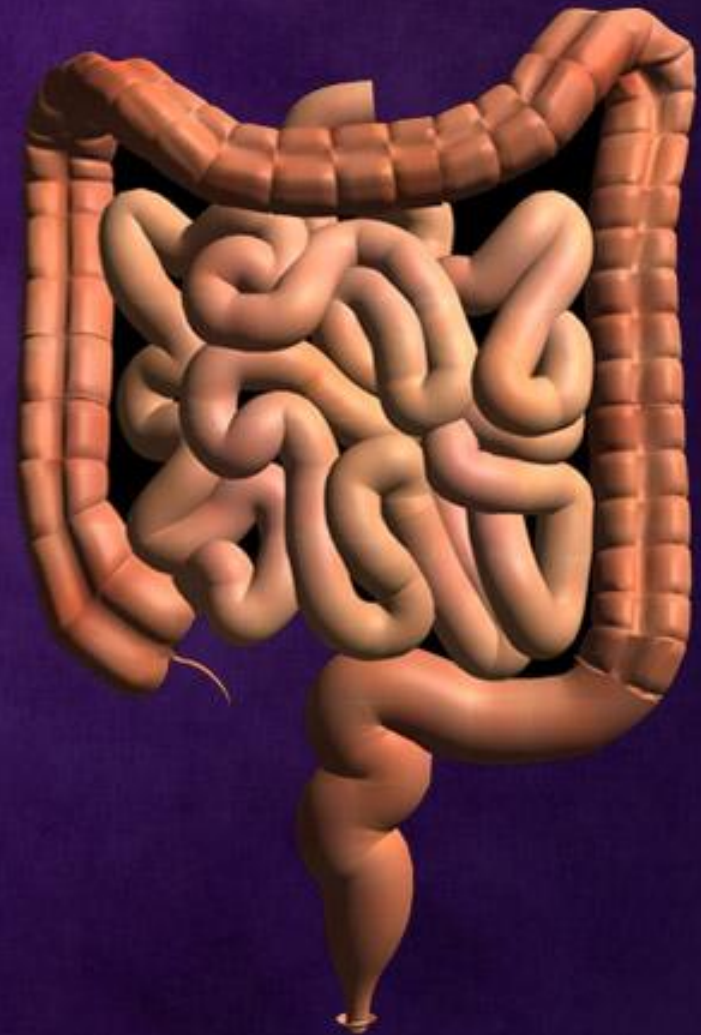
**«Жирная еда заставляет организм  
вырабатывать гормон эстроген  
выше нормы - это риск развития  
раковых заболеваний (молочной  
железы, матки, простаты, толстой  
кишки).**

Отдавайте  
предпочтение пище,  
богатой клетчаткой



# Клетчатка

- Ускоряет пищеварение
- Увеличивает объем каловых масс и снижает концентрацию канцерогенных веществ.



**Отлаженная работа  
кишечника – важный  
момент  
профилактики рака!**

**Чеснок, обладая  
бактерицидными  
свойствами, снижает  
риск рака желудка и  
кишечника (1/2  
зубчика в день).**



A close-up photograph of a white ceramic teacup filled with light green tea. A green tea bag is steeping in the liquid, and a silver spoon rests on the rim of the cup. The background is softly blurred, showing a wooden surface.

**Выпивайте не менее 3  
чашек зеленого чая в день**

**Зеленый чай содержит  
антиоксиданты и полифенолы,  
снижающие вред, наносимый  
организму свободными  
радикалами.**

**Готовьте еду на  
нерафинированном  
растительном масле**



**Испанки, готовящие пищу только на  
оливковом масле, реже болеют раком**

**Всякое отступление от  
принципов рационального  
питания неизбежно влечет  
нарушение обменных  
процессов в организме**

**Переедание**

# Избыток в пище углеводов

**Избыток калорий влияет на частоту рака толстой кишки, молочной железы, матки, предстательной железы.**



# Перекусы в сухомятку



# Какие продукты способствуют развитию рака?

36%



33%



**В соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться канцерогены (нитрозамины, их предшественники: нитраты, нитриты).**



С потреблением большого количества **поваренной соли** связывают повышенный риск рака пищевода и желудка.



С точки зрения  
канцерогенности **вареная  
пища безопаснее жареной.**

Вторичное использование жиров в  
процессе приготовления пищи  
категори  
готовые  
канцероген  
для ЖКТ



# **Риск рака зависит от соотношения потребления мяса к потреблению птицы и рыбы.**

**Чем выше потребление мяса, тем выше риск рака кишечника.**



# К факторам, предрасполагающим к развитию рака, относятся:

- гиперинсоляция;
- длительное термическое воздействие;
- профессиональные вредности (смола, деготь, сажа, цемент, лаки, краски);
- хроническая травматизация (родинки, пигментных пятен, слизистых оболочек);
- табакокурение;
- употребление (злоупотребление) алкоголем;
- малоподвижный образ жизни;
- недостаточное потребление свежей зелени, микроэлементов и йод-содержащих продуктов.



**Риск возникновения рака можно снизить, выполняя простейшие профилактические приемы.**



**Не употребляйте  
алкоголь**



**Алкоголь - причина**

**12% раковых  
заболеваний**





**НЕ КУРИТЕ**



**Избегайте чрезмерного пребывания на солнце**

**1. Не находитеесь в полуденное время под прямыми лучами солнца.**

**2. Используйте солнцезащитные кремы.**

**3. Защищайте открытые участки кожи от солнечной радиации (особенно пожилым и людям со светлой кожей).**


# Регулярно делайте физические упражнения

Четыре часа занятий в неделю снижают риск на 1/3.



**Поддерживайте  
вес тела в  
нормальном  
состоянии**



A still life composition featuring a variety of fresh produce and baked goods. In the foreground, there are several whole and sliced oranges, a tomato, green beans, and a small bowl. In the background, there are large loaves of bread, some topped with sesame seeds, and several round flatbreads. The scene is set against a dark, textured background.

Отдавайте  
предпочтение  
растительным  
продуктам

на **50%**  
меньше  
случаев  
заболеваний  
раком



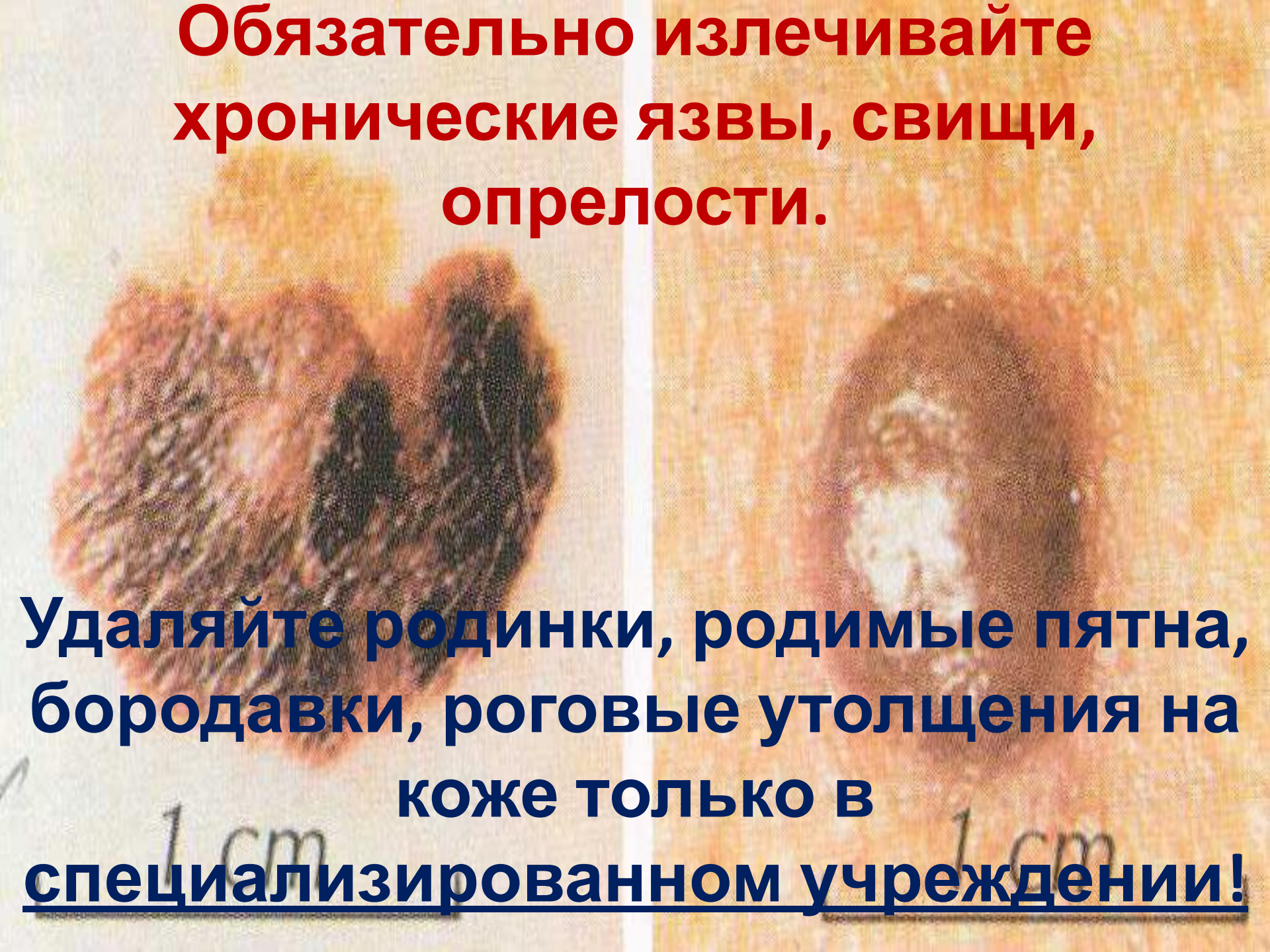
**Ограничьте потребление  
жареных, соленых, копченых  
продуктов.**



# Своевременно saniруйте полость рта



**Обязательно излечивайте  
хронические язвы, свищи,  
опрелости.**



**Удаляйте родинки, родимые пятна,  
бородавки, роговые утолщения на  
коже только в  
специализированном учреждении!**

**Женщины, родившие  
ребенка, должны как можно  
дольше кормить его грудью.**



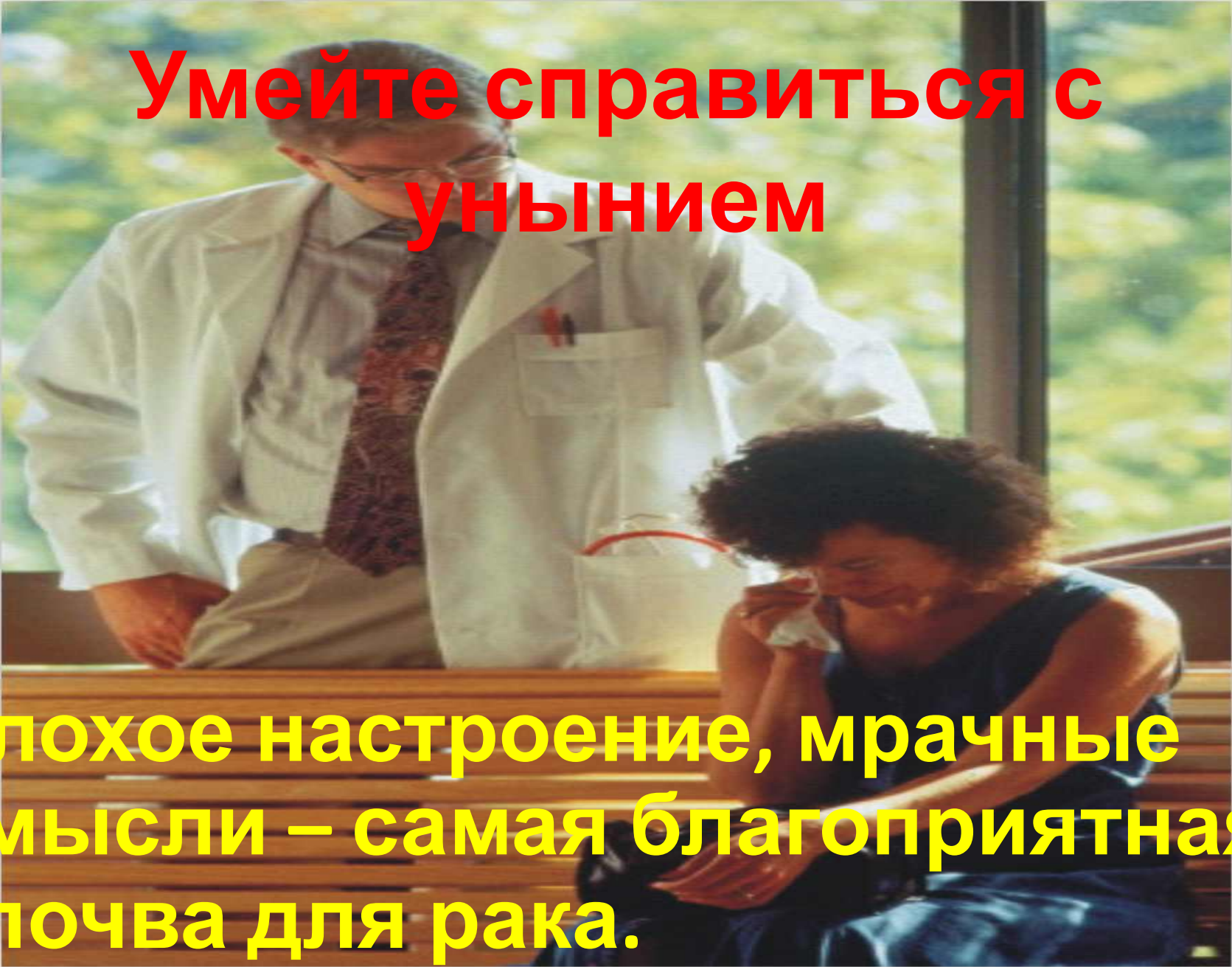
**Лишь под наблюдением  
врача прибегайте к гормон-  
заместительной терапии.**







**Старайтесь «выплескивать»  
свои эмоции наружу.**

A photograph showing a male doctor in a white lab coat and glasses leaning over a wooden bench. He is talking to a woman with dark curly hair who is sitting on the bench and looking down with a sad expression. The scene is set near a large window with a view of green foliage outside.

**Умейте справиться с  
унынием**

**Плохое настроение, мрачные  
мысли – самая благоприятная  
почва для рака.**

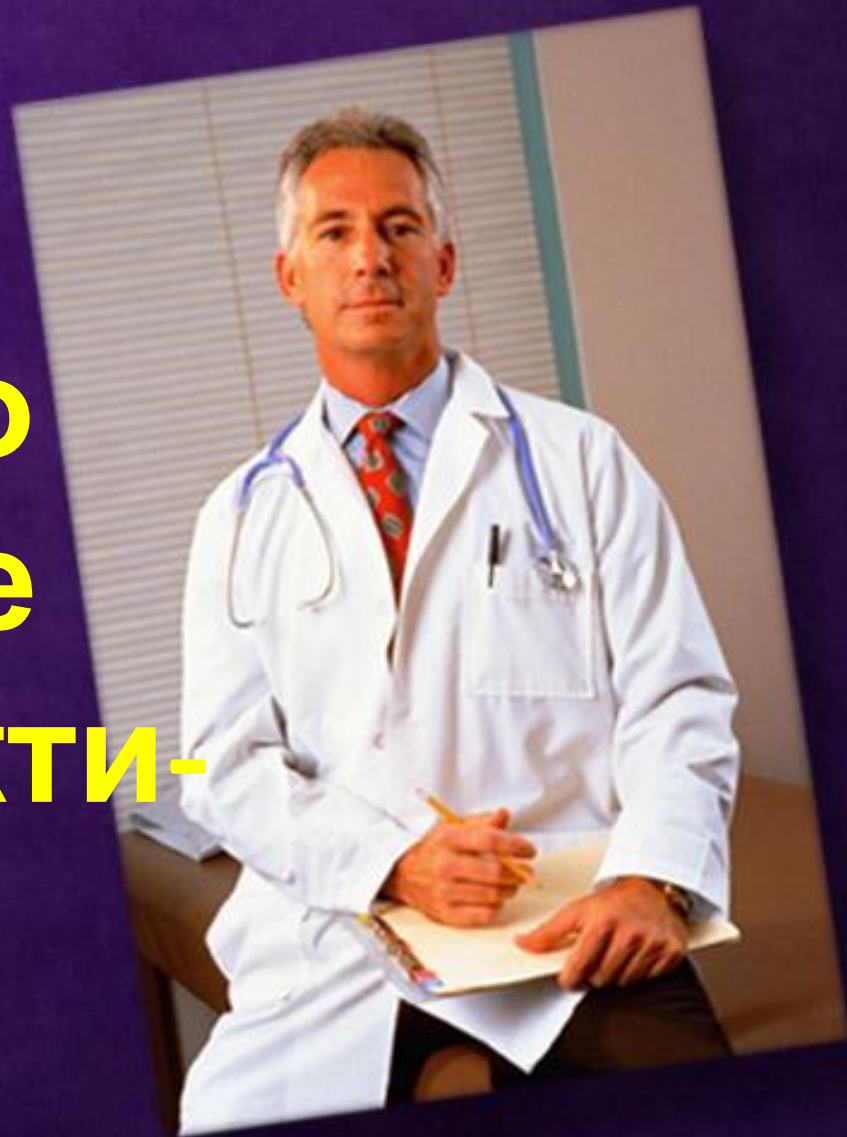


# Боритесь с депрессией

Депрессия дает сбои в  
иммунной системе!



**Регулярно  
проходите  
профилакти-  
ческие  
осмотры**



**Женщинам - ежегодно  
посещать гинеколога.  
Мужчинам – уролога.**



A close-up photograph of a woman with brown hair tied back, wearing a red scarf and a dark jacket. She is holding a green apple in her right hand and taking a bite. The background is a bright, slightly hazy sky. The lighting is warm, suggesting a sunny day.

**Выбирайте сами:  
быть здоровым или нет**