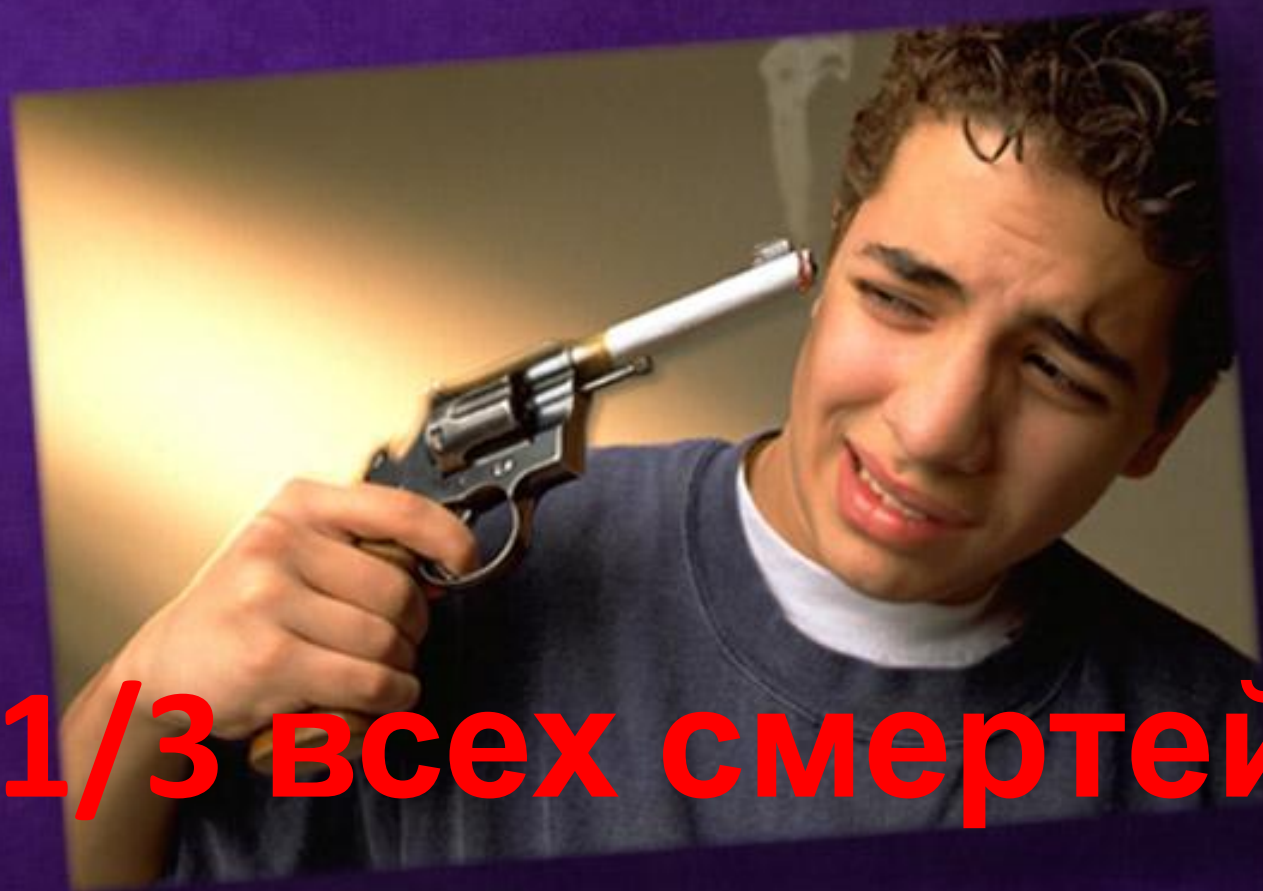


**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ –**

**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



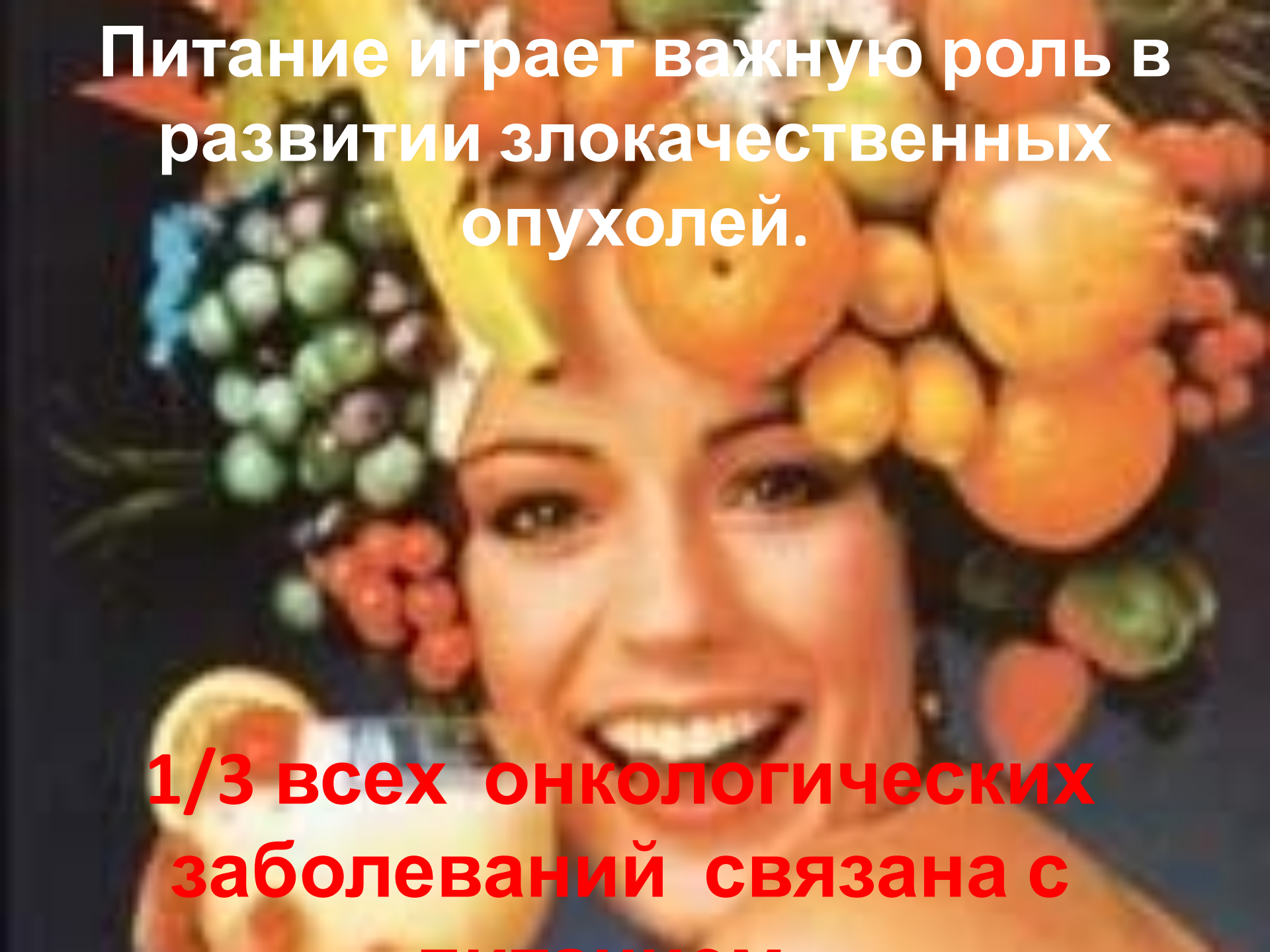
70-80%

**случаев рака можно
избежать**

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

**КАК ОТВЕСТИ ОТ СЕБЯ
УГРОЗУ?**



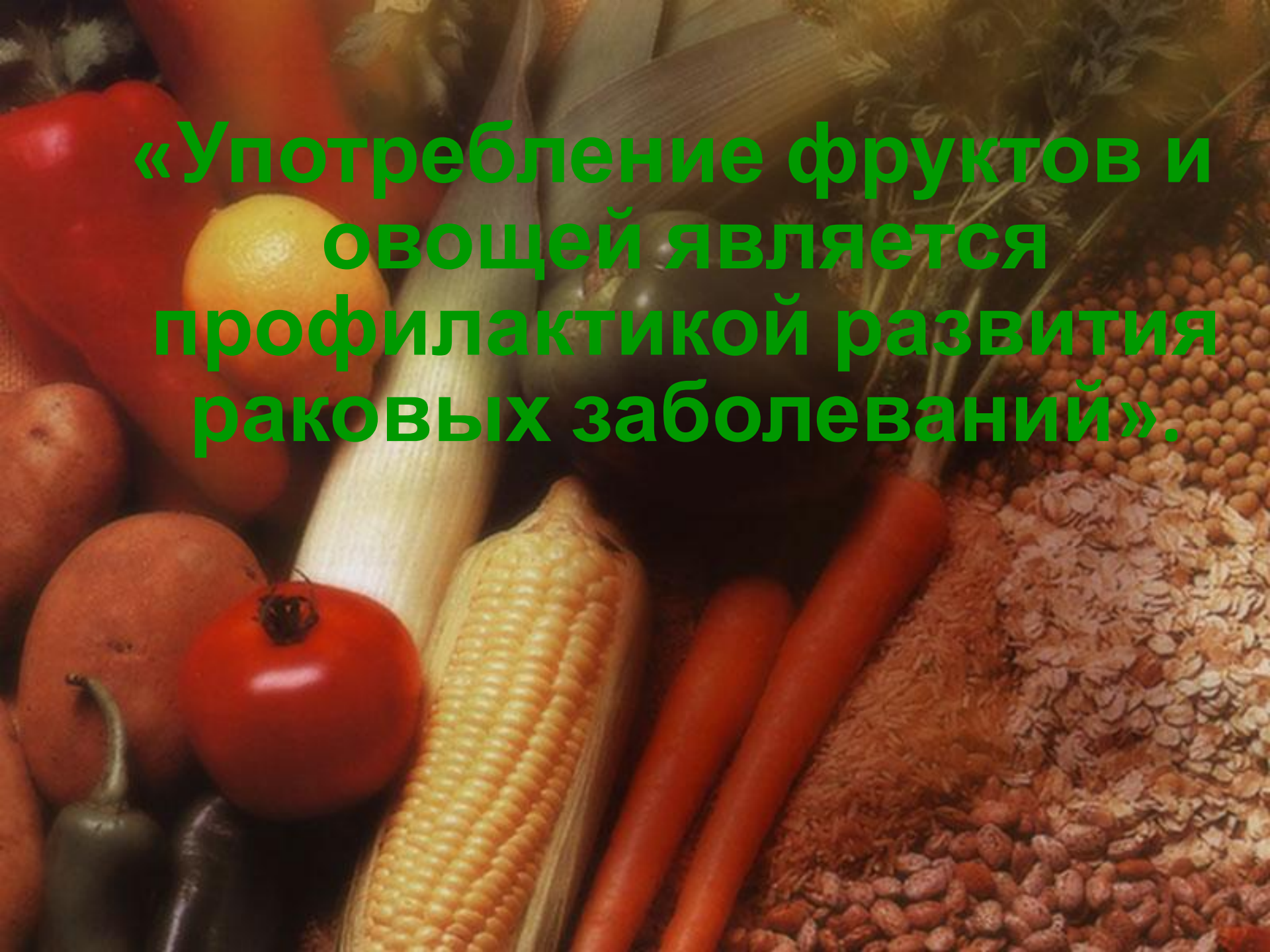


Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей.

1/3 всех онкологических заболеваний связана с

A vibrant and detailed still-life composition of various food items. In the foreground, there's a loaf of braided bread, a bagel, and a pear. Next to them are several oranges, a bunch of red grapes, and a cluster of cherry tomatoes. A small bowl of green pesto sits near a block of yellow cheese. In the center, there's a pile of uncooked penne pasta and a bunch of dark purple grapes. To the right, several bright orange carrots and green onions are visible. Further back, a whole fish lies on a wooden board, surrounded by red and yellow bell peppers, a bowl of white rice, and a bowl of yellow cornflakes. In the upper right, there's a bowl of red beans and a whole roasted chicken. The background is filled with more bread, cauliflower, broccoli, and other vegetables, creating a rich and colorful scene.

**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 grains, including what appears to be rice and oatmeal. In the background, there are more vegetables like a green bell pepper, a purple eggplant, 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 –

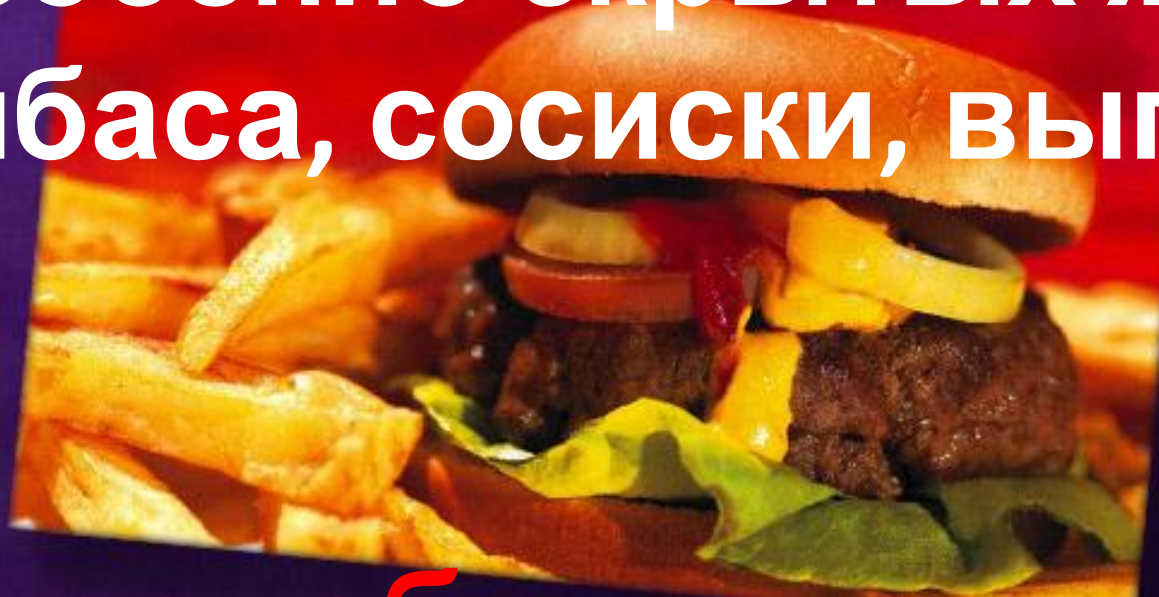
тунец, макрель, сардины,
палтус, треску.

Если не любите рыбу,
принимайте рыбий
жир в капсулах.

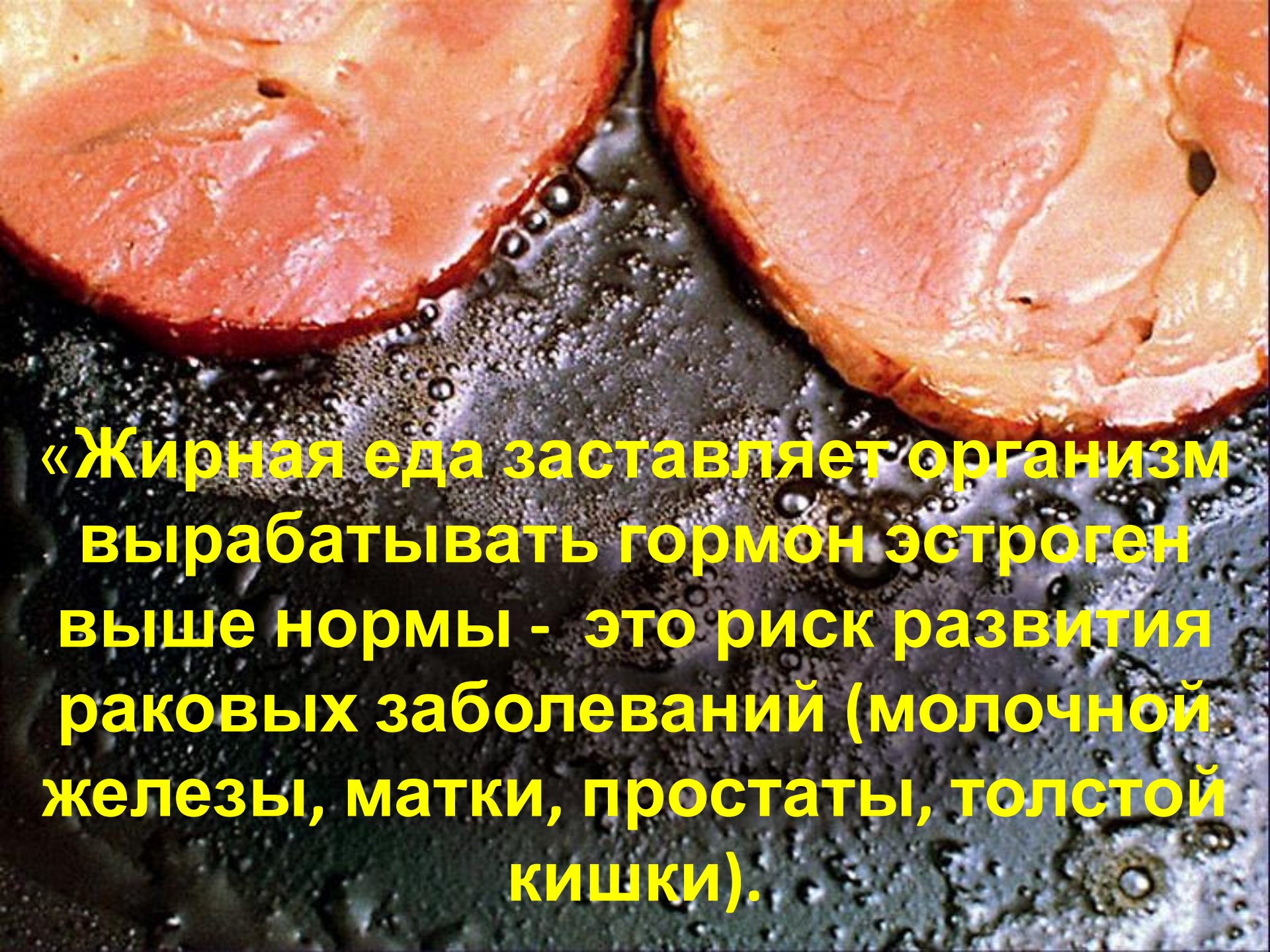


**Уменьшите
употребление жирных
продуктов
(80-100 в сут.)**

**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 fried or 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).**





**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. Behind them are leafy greens, a pear, and a large loaf of sesame seed bread. To the right, there are several round, seeded bread rolls. The background is a soft, out-of-focus purple and blue gradient.

Отдавайте
предпочтение
растительным
продуктам

на **50%**
меньше
случаев
заболеваний
раком

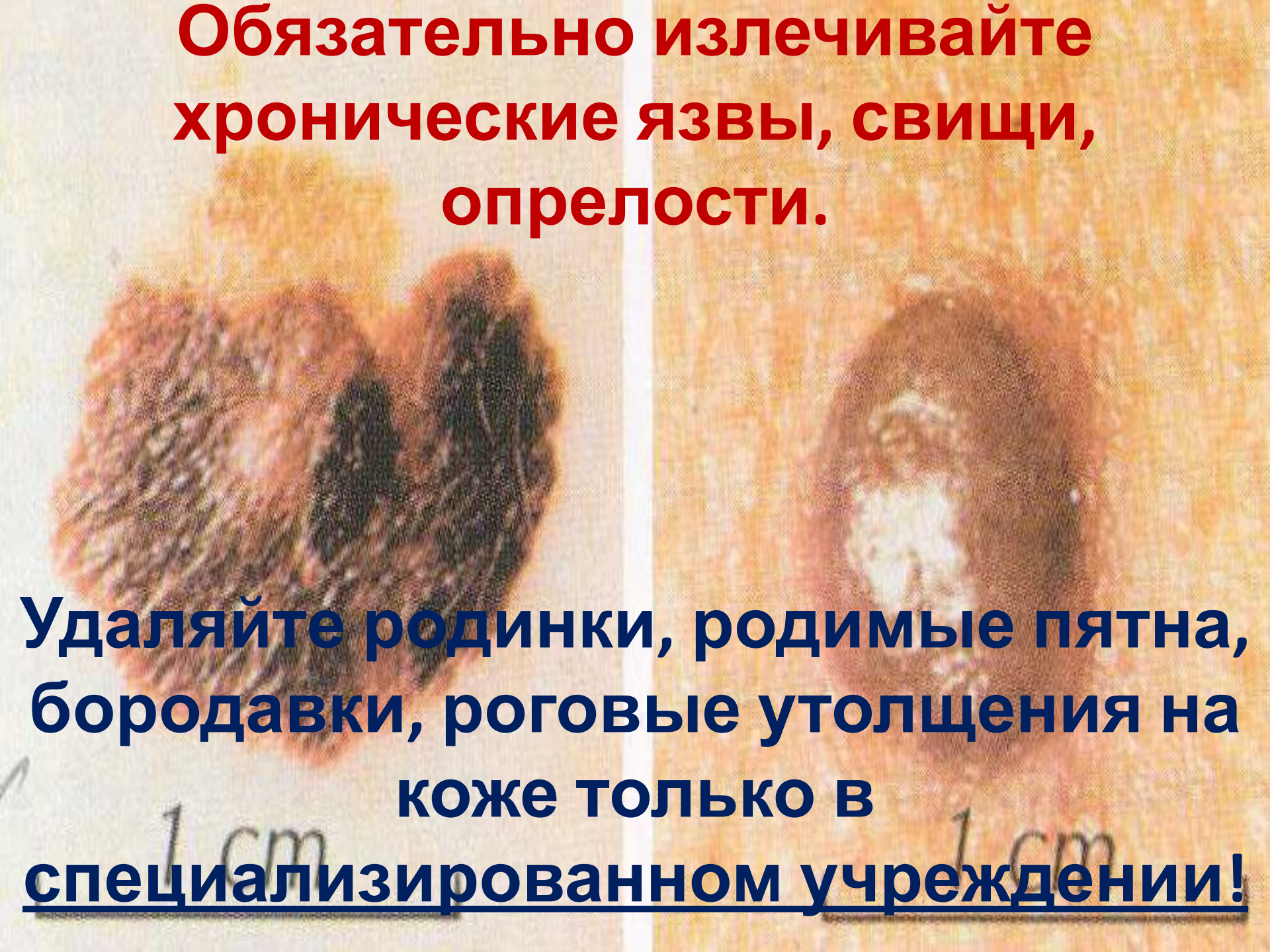
**Ограничьте потребление
жареных, соленых, копченых
продуктов.**



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.**



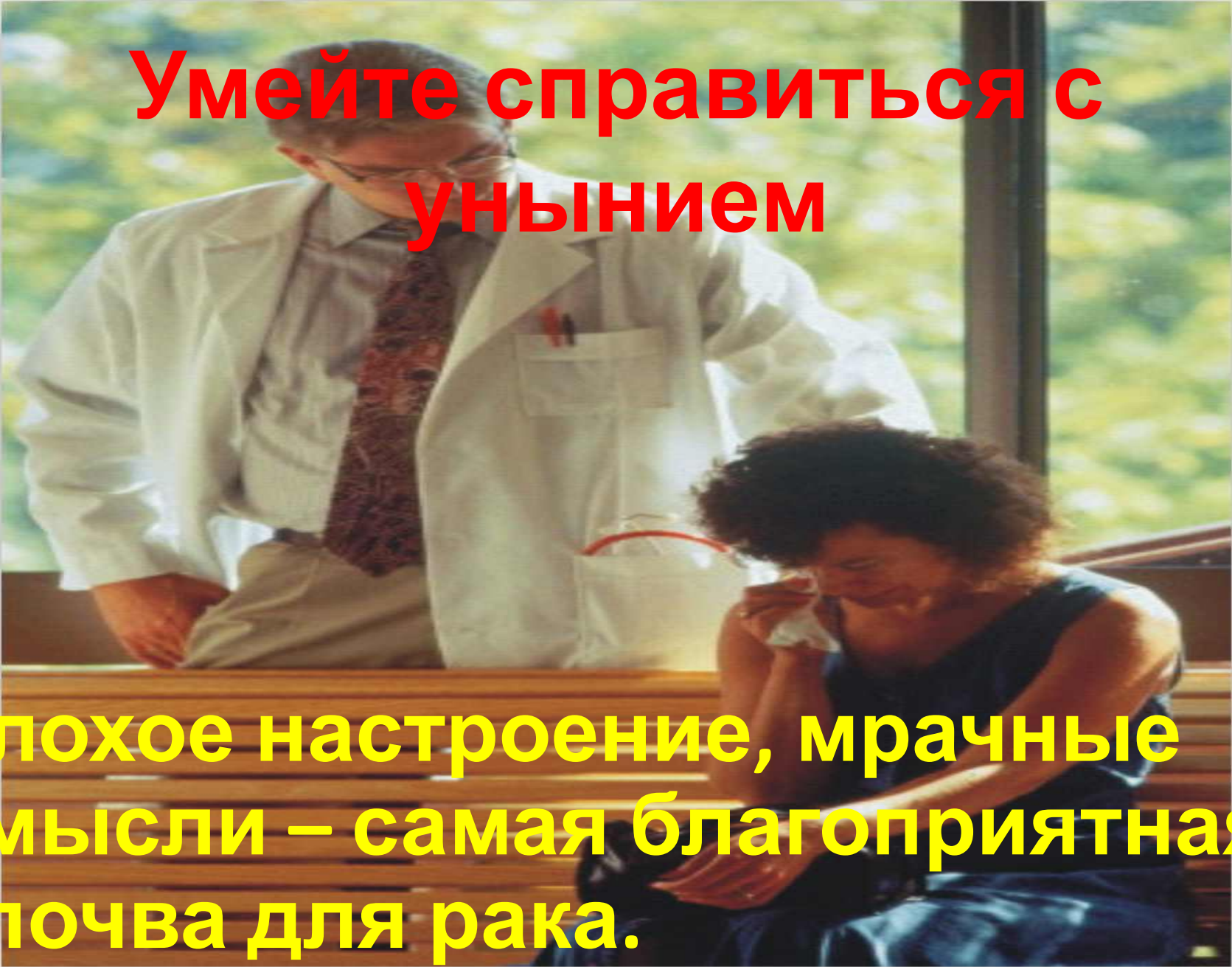
**Лишь под наблюдением
врача прибегайте к гормон-
заместительной терапии.**







**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 looking down at a woman sitting on the bench. The woman has dark curly hair and is wearing a dark blue sleeveless top. She is holding a white tissue to her face, appearing to be crying or distressed. The background is a large window with a view of green foliage outside. The lighting is bright, suggesting daytime.

**Умейте справиться с
унынием**

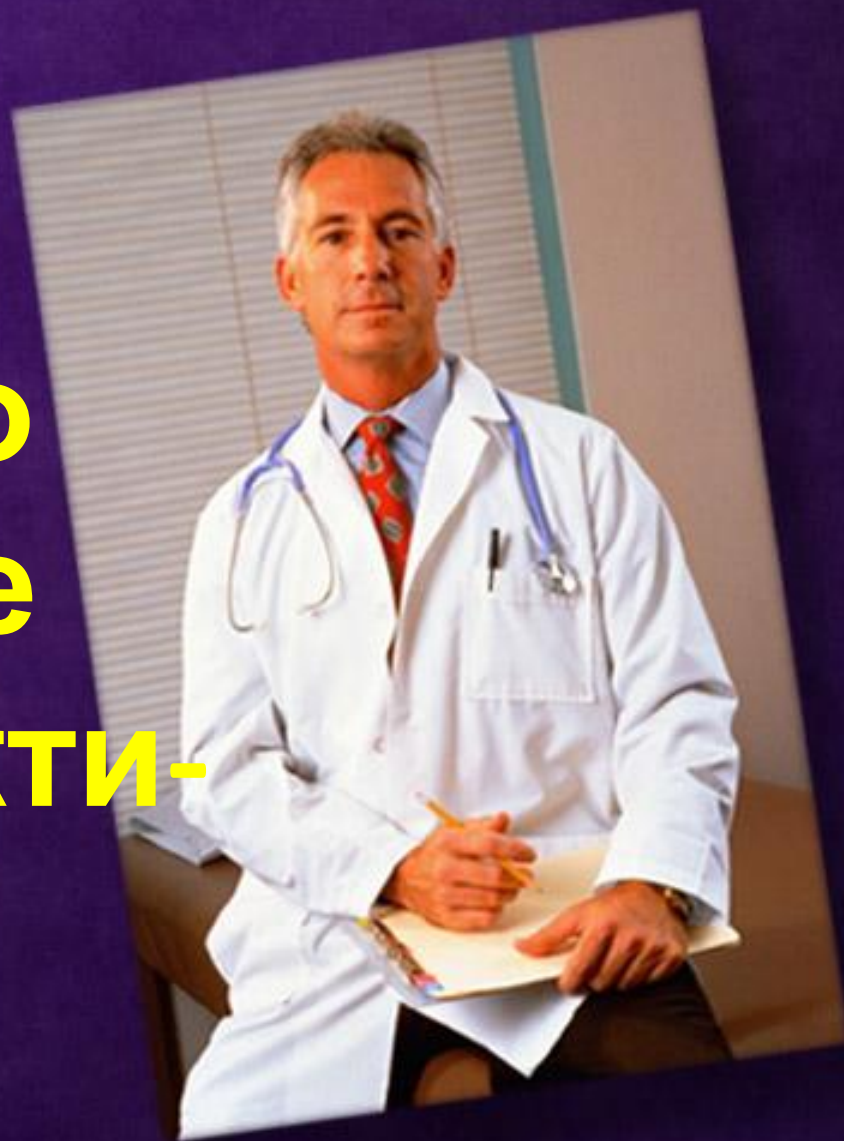
**Плохое настроение, мрачные
мысли – самая благоприятная
почва для рака.**

Боритесь с депрессией

Депрессия дает сбои в
иммунной системе!



**Регулярно
проходите
профилакти-
ческие
осмотры**



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





**Выбирайте сами:
быть здоровым или нет**