

12 ПОРАД ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОДЕКС
БОРОТЬБИ З РАКОМ

IV ВИПУСК



Polska
Liga
Walki
z Rakiem



12 ПОРАД ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОДЕКС
БОРОТЬБИ З РАКОМ

IV ВИПУСК



ТЕКСТ ПІДГОТУВАЛИ:

д-р. мед. наук Марта Маньчук

Магдадена Цедзинська

Павел Кочкодай

Якуб Лобашевський

Ірена Пшепюрка

НАУКОВА РЕДАКЦІЯ

д-р. мед. наук Йоанна Дідковска

ПЕРЕКЛАД

Фонд „Польський міграційний форум”



ГРАФІЧНА РЕДАКЦІЯ, ВЕРСТКА

leniva°, lenivastudio.com

ISBN 978-83-88681-13-4

Європейський кодекс боротьби з раком зосереджується на тому, що кожен з нас може робити аби запобігти злякисним новоутворенням.

Ефективна профілактика раку потребує підтримки особистих дій кожного зі сторони уряду своєю політикою та діяльністю. Зміст 12 порад - це переклад із сайту <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/>

Як уберегтися від раку?

Якщо дотримуватися правильного способу життя, то можна знизити ризик захворювання на рак.

Рак - це захворювання неконтрольованого поділу деяких клітин тіла, внаслідок чого утворюються пухлини, які можуть метастазувати в інші органи. Найчастіше це захворювання діагностується у людей середнього та старшого віку, але перші зміни в клітинах можуть з'явитися набагато раніше і, як наслідок, призвести до новоутворень. Вже у молодому віці, можна вплинути на ризик розвитку захворювання, тим більше, що відомі способи значно зменшити цей ризик.

Завдяки науковим дослідженням, які ведуться протягом багатьох десятиліть, відомо, що здоровий спосіб життя та дотримання декількох простих правил можуть знизити ризик захворювання на рак. Ці прості поради знаходяться в цій брошурі. Ми заохочуємо ознайомитись із 12 порадями для здоров'я, тобто з рекомендаціями Європейського кодексу боротьби проти раку.

Звідки з'являються новоутворення?

Пухлина виникає в результаті мутації на рівні клітини, тобто зміни її ДНК, присутньої у всіх клітинах організму. ДНК - це «рецепт» функціонування кожної окремої клітини відповідно до норм здорового організму. Організм кожного з нас має захисні механізми, які не дають клітині порушувати підстави функціонування, тобто мутувати.

У ситуації, коли ми часто і значною мірою перебуваємо під впливом канцерогенних речовин, що містяться, наприклад, у тютюновому димі, ці механізми можуть нас підвести. Причиною мутації також можуть бути внутрішні чинники, такі як вироблення гормонів, що можуть стимулювати ріст деяких пухлин.

Тютюнопаління все ще є найчастішою причиною раку в Польщі. На основі досліджень було встановлено, що ризик розвитку раку збільшується через надмірну вагу та ожиріння, неправильну дієту, відсутність фізичної активності і вживання алкоголю. Так само, як і надмірний вплив сонячних променів і інших джерел випромінювання.

Чи можу я уникнути захворювання на рак?

Неможливо передбачити, хто з нас точно захворіє на рак, але у деяких людей ризик захворювання набагато вищий через частий вплив канцерогенів, надмірний вплив сонячних променів або неправильний спосіб харчування та недостатню фізичну активність. Часто ці фактори діють одночасно, збільшуючи ризик.

Завдяки багаторічним дослідженням учених ми знаємо, що навіть до половини випадків захворювання на рак, що спостерігається сьогодні в Європі, можна було б уникнути, якби всі європейці дотримувалися 12 порад для здоров'я, викладених у цій брошурі. Як ви самі переконаєтеся, профілактика раку є досить простою.

Зміст

Порада 1 Не пали	8
Порада 2 Створи вдома середовище вільне від тютюнового диму	13
Порада 3 Підтримуй відповідну масу тіла	17
Порада 4 Будь фізично активним у повсякденному житті	23
Порада 5 Дотримуйся порад щодо правильної дієти	28
Порада 6 Якщо ти п'єш алкоголь, у будь-якому, вигляді – обмеж його вживання	34
Порада 7 Уникай надмірного впливу сонячних променів (особливо це актуально для дітей)	38
Порада 8 Захисти себе від канцерогенів на робочому місці	42
Порада 9 З'ясуй, чи у твоєму будинку природній фон випромінюванням не перевищений через високий рівень радону.	48
Порада 10 Жінки повинні пам'ятати про те, що (...)	52
Порада 11 Подбай, щоб твої діти були вакциновані	57
Порада 12 Бери участь в організованих програмах для ранньої діагностики:	62



Порада 1

Не пали

Не вживай тютюну в жодному вигляді.

Тютюнопаління - причина багатьох захворювань і передчасної смерті. Куріння цигарок - найнебезпечніша форма вживання тютюну. Половина курців помре передчасно (тобто до 70 років) через захворювання, що спричинені курінням.

Чи тютюнопаління викликає рак?

Так, куріння – це основна причина раку. Існує багато різних типів раку, що загрожують курцям, серед них найчастіше зустрічається рак легенів. Куріння є причиною 82% усіх випадків раку легенів і збільшує його ризик серед курців більш ніж у 20 разів. Куріння сигарет також значно збільшує ризик раку горла, гортані, порожнини рота, підшлункової залози, сечового міхура, печінки, нирок, шийки матки та крові (лейкемії).

Чи може курець знизити ризик раку?

Так, але лише припинивши палити. Завдяки цьому ризик розвитку 15 різних видів раку може бути значно знижений.

Чи існує нешкідливе куріння, нп. куріння цигарок зі зменшеним вмістом нікотину чи електронних сигарет?

Ні. Той, хто значно обмежить куріння, також знизить ризик захворювань, що з ним пов'язані. Однак продовження тютюнопаління, навіть кількох сигарет на день, не зведе до мінімуму ризик в такій мірі, як цілковита відмова від нього. Дослідження показують, що «легкі» сигарети не є безпечнішими за інші, а вплив смол може бути так само значним, оскільки курці намагаються компенсувати для себе знижений вміст нікотину глибшою затяжкою або курінням сигарети до самого фільтру.

Електронні сигарети є відносно новим продуктом, наслідки їх тривалого впливу на людський організм ще не відомі. Насьогодні дослідження вказують на наявність в них тих самих шкідливих речовин, які містяться у традиційних сигаретах, хоча зазвичай їх рівень в електронних сигаретах є нижчим. Отже, не можна ствердити, що електронні сигарети є безпечним продуктом, і що їх можна використовувати як альтернативу традиційним сигаретам.

Чи можливо кинути палити запізно?

КИНУТИ ПАЛІННЯ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО!

Дослідження показують, що відмова від куріння у будь-якому віці принесе користь для здоров'я. Якщо це відбудеться до 40-річного віку, ризик захворювань, пов'язаних з палінням, знижується приблизно на 90%. Повна відмова від паління навіть у 50-ти або 60-ти річному віці може продовжити життя відповідно на 6 та 3 роки.



Як успішно кинути палити?

ДАЙ СОБІ ВІДПОВІДЬ НА КІЛЬКА НАСТУПНИХ ЗАПИТАНЬ.

Які переконання щодо куріння чи відмови від куріння все ще заважають мені прийняти рішення про відмову від нього?

Може це страх набрати у вазі? А може віра в те, що сигарети допомагають мені впоратися зі стресом? Може є якісь інші? Звернися з цими проблемами до фахівця – лікаря-спеціаліста або терапевта. Також допоможе розмова з кимось, хто зміг кинути палити.

У яких ситуаціях куріння супроводжує тебе завжди?

Протягом телефонної розмови? Під час вживання кави чи після обіду? Під час дружньої зустрічі з друзями? Протягом керування автомобілем? Тоді, коли нервуєшся? Для таких ситуацій слід розробити стратегію, яка допоможе Тобі пережити важкі моменти, в процесі відмови від паління.

Хто буде підтримувати мене в період відвикання від тютюно-паління?

Це може бути член родини, друг, колишній курець або терапевт. Звернися до того, кому ваше здоров'я та життя є важливим.

ШУКАЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ.

Повідом лікаря, психолога або зателефонуй до Національного центру телефонної допомоги курцям, яким опікується Центр онкології - Інститут у Варшаві:

TEL. 801 108 108

TEL. 22 211 80 15

з понеділка по п'ятницю з 11.00 до 19.00.

Там ти отримаєш підтримку та інформацію про найближчий заклад, в якому діє програма лікування курців.

ПОДУМАЙ ПРО ВЖИВАННЯ ЛІКІВ.

Куріння - це хвороба (синдром залежності від тютюнопаління входить до міжнародного переліку захворювань), тож існують доступні препарати, що зареєстровані в Польщі, які полегшують симптоми відвикання від нікотину та зменшують бажання палити. Деякі з них продаються без рецепту (нікотинозамісна терапія та цитизин), інші ж потребують візиту до лікаря (вареніклін, бупропіон). Ці препарати є одночасно безпечними та ефективними при відмові від куріння.

БЕЗ РЕЦЕПТУ

→ нікотинозамісна терапія
та цитизин

ЗА РЕЦЕПТОМ

→ вареніклін
→ бупропіон

Порада 2

Створи вдома середовище вільне від тютюнового диму

Підтримуй заходи спрямовані на відсутність тютюну на роботі.



Вдихання тютюнового диму, який є сумішшю кількох тисяч токсичних речовин, викликає багато смертельних захворювань. Також воно спричиняє передчасну смерть. Для курців додаткове вдихання тютюнового диму від інших курців додатково збільшує ризик виникнення раку. Згідно з дослідженнями, понад 14 мільйонів поляків пасивно вдихають тютюновий дим удома, а понад 4 мільйони на роботі (незважаючи на заборону куріння).

Що теке вимушене пасивне куріння?

Пасивне куріння - це вдихання тютюнового диму від сигарети, яку палить інша людина і диму, який вона видихає. Це також може бути дим від сигарети, що тліє.

Чи пасивне куріння є шкідливим?

Так. Тютюновий дим містить кілька тисяч хімічних сполук, з яких кілька десятків є канцерогенними. При його вдиханні в легені від сигарети або з повітря ризик розвитку раку збільшується в багато разів. Він також викликає багато інших захворювань, таких як серцево-судинні (інфаркти, інсульты, ішемічна хвороба серця), захворювання органів дихання (наприклад, хронічна обструктивна хвороба легень). Пасивне куріння також є причиною загострення існуючих захворювань, таких як астма. Пасивне куріння для дитини, як внутрішньоутробно, так і в дитячому віці має багато серйозних наслідків для її здоров'я. Діти, які зазнають пасивного куріння в утробі матері, народжу-

ються з меншою вагою, що збільшує ризик їх гіршого розвитку. Діти, які змушені вдихати тютюновий дим після народження, частіше мають інфекції дихальних шляхів та середнього вуха, частіше хворіють на астму. Пасивне куріння також є доведеною причиною синдрому раптової дитячої смерті. Крім того, діти, які потрапляють під вплив пасивного куріння, в майбутньому частіше курять самі.

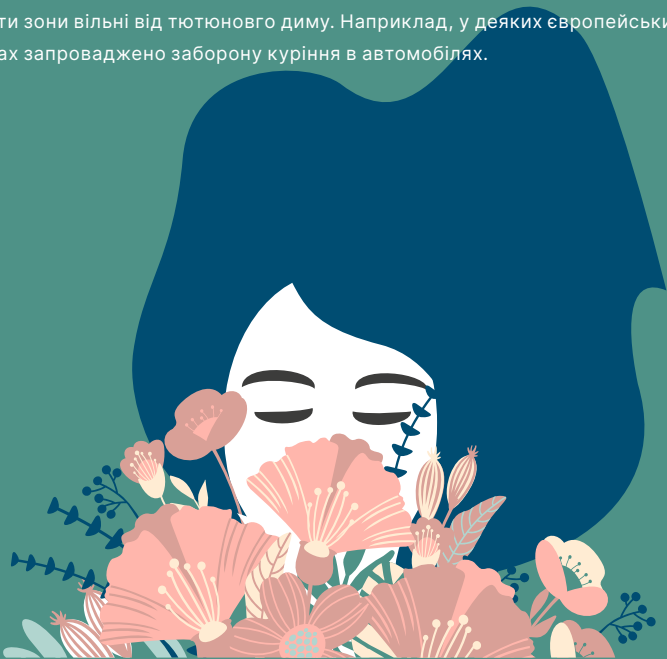
Чи існує закон, що захищає від пасивного куріння?

Так. У 2010 році в Польщі було внесено поправки до Закону про охорону здоров'я від наслідків вживання тютюну та тютюнових виробів. Запроваджені ними положення забороняють палити в громадських місцях та на роботі. Однак ми самі маємо впроваджувати ці принципи вдома чи в нашому автомобілі.

ЩО ОЗНАЧАЄ «ДІМ ВІЛЬНИЙ ВІД ТЮТЮНОВГО ДИМУ»?

Це місце, де ніхто не може курити за жодних обставин. Це стосується також балкону, куріння у вікно або виходу перед вхідні двері.

Тільки таке рішення може захистити дітей та молодь від наслідків пасивного куріння вдома. Окрім очевидних переваг будинку та робочого місця, що вільні від тютюну – зменшення ризику впливу сотень шкідливих речовин, існують і непрямі переваги, такі як: зменшений ризик того, що діти почнуть курити (діти, які дивляться на батьків, що палять, в майбутньому частіше будуть курити самі), зменшення кількості сигарет, викурених курцями, допомога у прийнятті рішення про повну відмову від паління. Варто розширювати зони вільні від тютюнового диму. Наприклад, у деяких європейських країнах запроваджено заборону куріння в автомобілях.



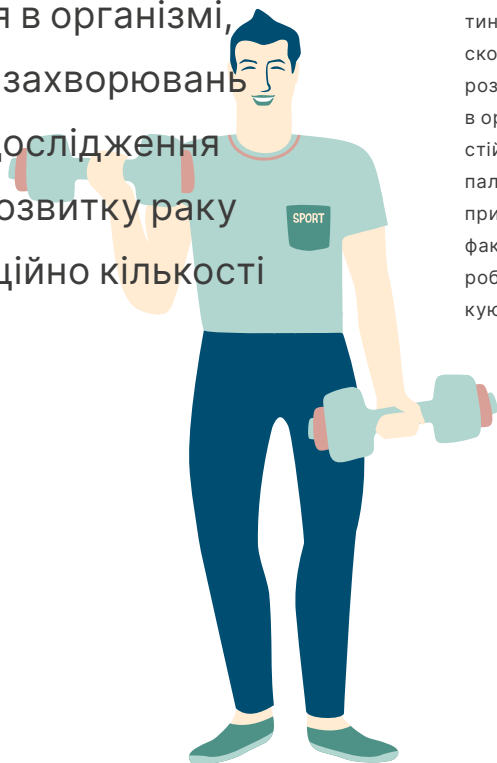
Порада 3

Підтримуй відповідну масу тіла

Підтримка оптимальної маси тіла може значно знизити ризик раку. Це другий, після куріння, за важливістю фактор ризику розвитку раку.

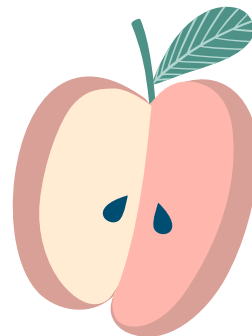


Підтримка нормальної маси тіла, крім ризику раку, також зменшує ризик інших ускладнень для здоров'я, спричинених надлишком жиру, що зберігається в організмі, наприклад, серцевих захворювань або діабету. Наукові дослідження доводять, що ризик розвитку раку збільшується пропорційно кількості жиру в організмі.



Який зв'язок між масою тіла і злоякісними новоутвореннями?

Зв'язок між надмірною масою тіла та пухлинами є результатом зв'язків деяких пухлин з рівнем гормонів в організмі (наприклад, естрогену), які додатково вивільняються з клітин жирової тканини і можуть прискорити або навіть спровокувати розвиток пухлини. Надлишок жиру в організмі також викликає більшу стійкість до інсуліну і прискорює запальні процеси в організмі, що може призвести до зміни рівня багатьох факторів, що регулюють правильну роботу клітин і, як наслідок, провокують розвиток раку.



Зайва вага та ожиріння збільшують ризик розвитку таких онкологічних захворювань, як аденокарцинома стравоходу, рак товстого кишечника та прямої кишки, нирок, підшлункової залози, ендометрію матки та молочної залози (у жінок в постменопаузі). Наукові дослідження показують, що у випадку раку прямої кишки ризик розвитку збільшується на 15% у людей із зайвою вагою та на 32% у людей з ожирінням, якщо порівнювати їх з людьми з нормальною вагою.

Пам'ятайте, що зменшення зайвої маси тіла та повернення до нормальної ваги знижує ризик розвитку не лише раку, але й інших захворювань, таких як серцево-судинні та діабет.

Що робити, аби підтримувати оптимальну маству тіла?

- ВИБИРАЙ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ, ЩО МІСТЯТЬ МАЛО КАЛОРІЙ В 100 ГРАМАХ.

Це можуть бути овочі та фрукти, які містять багато води та харчових волокон.

- ЗВЕРНИ УВАГУ НА ВЕЛИЧИНУ ПОРЦІЇ.

Їж лише тоді, коли відчуваєш голод, і закінчуй їсти, перш ніж відчути ситість. Вживаючи висококалорійну їжу, вибирай менші порції, щоб уникнути зайвої кількості калорій.

- ВІДПОЧИВАЙ АКТИВНО І ОБМЕЖ ЧАС, ЩО ПРОВОДИШ СИДЯЧИ.

Фізичні вправи допомагають спалити зайвий для організму жир.

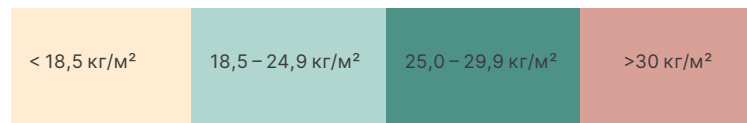
- КОНТРОЛЮЙ СВОЮ ВАГУ. РЕГУЛЯРНО ПЕРЕВІРЯЙ СВОЮ ВАГУ.



ЯК ПЕРЕВІРИТИ, ЧИ МОЯ МАСА ТІЛА Є НОРМАЛЬНОЮ?

ПЕРШИЙ СПОСІБ / (ІМТ)

Вимірювання індексу маси тіла (ІМТ). Найпростішим показником для оцінки маси тіла є ІМТ (англ. BMI). ІМТ обчислюється діленням маси тіла (у кілограмах) на висоту (у метрах) у квадраті.



Ось приклад розрахунку ІМТ для людини, яка важить 80 кг і має зріст 183 см:

$ІМТ = 80 \text{ кг} / (1,83 \text{ м} \times 1,83 \text{ м}) = 80 \text{ кг} / 3,3489 \text{ м}^2 = 23,9 \text{ кг/м}^2$. Ця людина має нормальну масу тіла. Оскільки ризик розвитку раку збільшується зі збільшенням жиру в організмі, варто переконатися, що значення ІМТ є максимально низьким в межах нормальної маси тіла.

УВАГА:

ІМТ не є застосовується для оцінки маси тіла для людей з розвиненими м'язами (наприклад, спортсменів), людей старше 65 років, вагітних жінок та дітей.

ДРУГИЙ СПОСІБ / ТАЛІЯ

вимірювання окружності талії. Якщо окружність талії перевищує 102 см у чоловіків і 88 см у жінок, ризик проблем із здоров'ям, пов'язаних із зайвою вагою та ожирінням є найвищим.

Оптимальна окружність талії - 94 см для чоловіків і 80 см для жінок.

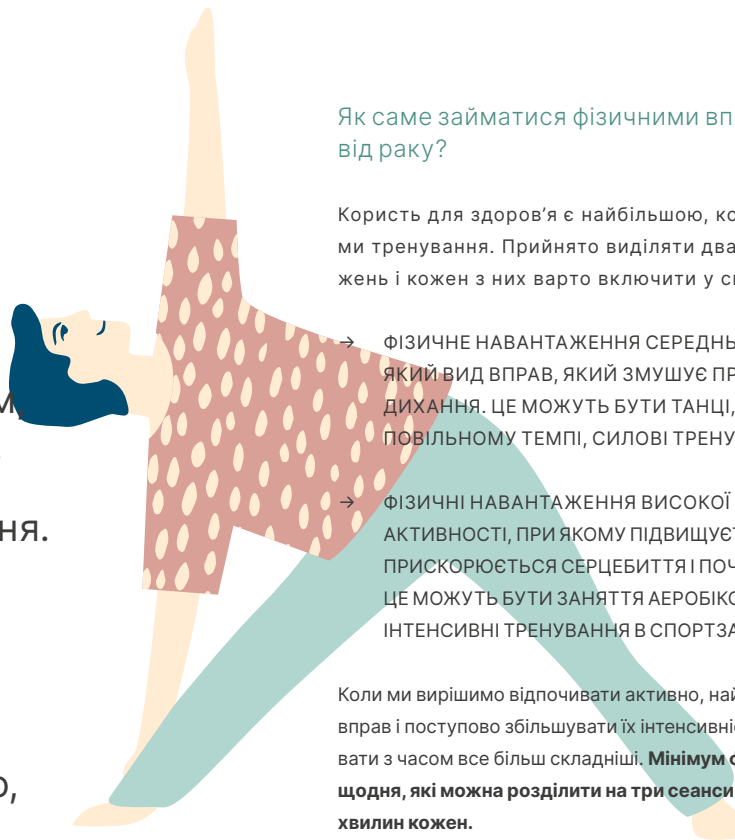


Порада 4

Будь фізично
активним у
повсякденному житті
Обмежуй час, коли ти сидиш.



Фізичні навантаження запобігають зайвій вазі, тим самим знижуючи ризик захворювань, пов'язаних із зайвою вагою або ожирінням, таких як діабет другого типу та кардіологічні захворювання. Регулярні фізичні вправи захищають від раку товстої кишки, молочної залози та ендометрію матки. Крім того, згідно з деякими дослідженнями, активність може також захистити нас від раку легенів, печінки, яєчників, простати, нирок та шлунка.



Як саме займатися фізичними вправами, щоб захистити себе від раку?

Користь для здоров'я є найбільшою, коли ми використовуємо різні форми тренування. Прийнято виділяти два наступні види фізичних навантажень і кожен з них варто включити у свій план вправ:

- ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ СЕРЕДНЬОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ - ЦЕ БУДЬ-ЯКИЙ ВИД ВПРАВ, ЯКИЙ ЗМУШУЄ ПРИСКОРЮВАТИСЬ СЕРЦЕБИТТЯ ТА ДИХАННЯ. ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ ТАНЦІ, ШВИДКА ХОДЬБА, ПЛАВАННЯ В ПОВІЛЬНОМУ ТЕМПІ, СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ;
- ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ - ЦЕ ВИД АКТИВНОСТІ, ПРИ ЯКОМУ ПІДВИЩУЄТЬСЯ ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА, ПРИСКОРЮЄТЬСЯ СЕРЦЕБИТТЯ І ПОЧИНАЄТЬСЯ ПОТОВИДІЛЕННЯ. ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ, ТЕНІСОМ, БІГОМ АБО ІНТЕНСИВНІ ТРЕНУВАННЯ В СПОРТЗАЛІ.

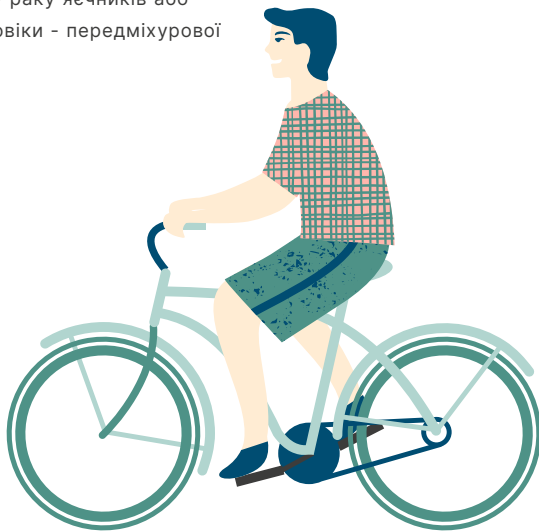
Коли ми вирішимо відпочивати активно, найкраще почати з менш важких вправ і поступово збільшувати їх інтенсивність, повільно, намагаючись додати з часом все більш складніші. **Мінімум фізичних навантажень - 30 хвилин щодня, які можна розділити на три сеанси по 10 хвилин або два сеанси по 15 хвилин кожен.**

Оптимально ми повинні витратити 60 хвилин щодня на рух середньої інтенсивності, або 30 хвилин високої.

Крім того, варто пам'ятати, що чим менше часу ми проводимо в сидячому положенні, тим краще для нашого здоров'я. Тому, якщо, наприклад, ми проводимо багато часу перед комп'ютером, варто вставати і рухатися хоча б на кілька хвилин на годину.

Чи малорухливий спосіб життя збільшує ризик раку?

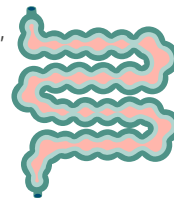
Так. Результати наукових досліджень свідчать, що ризик розвитку раку товстого кишечника і ендометрію матки збільшується, коли ми проводимо більше вільного часу в сидячому положенні. **Для чоловіків сидіння більше 9 годин на день може підвищити ризик розвитку раку прямої кишки до 61%.** Жінки, які ведуть малорухливий спосіб життя, мають більший ризик розвитку раку яєчників або молочної залози, а чоловіки - передміхурової залози.



ЯКИМ ПУХЛИНАМ МОЖНА ЗАПОБІГТИ ЗАВДЯКИ ТРЕНУВАННЯМ?

РАК ТОВСТОГО КИШЕЧНИКА

За даними Міжнародного агентства з досліджень раку (IARC), малорухливий спосіб життя збільшує ризик розвитку цього новоутворення. Натомість у людей, які регулярно займаються фізичними вправами, ризик розвитку такого раку менший приблизно на 25% у порівнянні з малоактивними людьми.

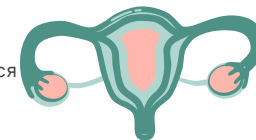


РАК ГРУДЕЙ

Будь-яка вправа, що виконується протягом 90 хвилин на день (порівняно з 30 хвилинами на день), може знизити ризик розвитку раку молочної залози в постменопаузі приблизно до 25%.

РАК СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ МАТКИ

Ризик виникнення цього раку у людей, які є дуже активними, на 20% нижчий, ніж у тих, хто тренується менш інтенсивно.



Порада 5

Дотримуйся порад щодо правильної дієти



їж багато цільних злаків,
бобових, овочів і фруктів,
обмеж споживання
висококалорійних продуктів
(з високим вмістом цукру
або жирів) і уникай солодких
напоїв, уникай обробленого
і обмеж споживання
червоного м'яса та продуктів
з великою кількістю солі.

Продукти та страви, які ми обираємо та їмо щодня, можуть впливати на ризик захворювання на рак не лише опосередковано, через вплив на масу нашого тіла, але й безпосередньо через інгредієнти, що містяться в їжі. Наукові дослідження показали, що люди, раціон яких багатий на фрукти та овочі, а також цільними злаками, містить лише невелику кількість червоного або обробленого м'яса та солі, мають менший ризик розвитку раку. Крім того, правильна дієта допомагає продовжити життя людей після діагностики раку (раку молочної залози та товстої кишки).

Продукти та страви, які ми обираємо та їмо щодня, можуть впливати на ризик захворювання на рак не лише опосередковано, через вплив на масу нашого тіла, але й безпосередньо через інгредієнти, що містяться в їжі. Наукові дослідження показали, що люди, раціон яких багатий на фрукти та овочі, а також цільними злаками, містить лише невелику кількість червоного або обробленого м'яса та солі, мають менший ризик розвитку раку. Крім того, правильна дієта допомагає продовжити життя людей після діагностики раку (раку молочної залози та товстої кишки).

Що означає „здорове харчування“?

Правильний спосіб харчування - це такий, в якому міститься потрібна кількість правильно збалансованих продуктів, щоб дати всі потрібні поживні речовини та мікроелементи, необхідні організму для правильного функціонування. Що це означає на практиці? Їж продукти переважно рослинного походження - овочі та фрукти принаймні кілька разів на день, їж мінімально оброблені продукти, багаті білками

бобові: квасолі, горох, нут, сочевицю. Вибирай хлібобулочні та макаронні вироби з цільнозернової муки. Пам'ятай, що горіхи і насіння, наприклад, соняшникове або гарбузове, є ідеальним доповненням до правильно складеної дієти і одночасно забезпечують організм т.зв. хорошими жирами і багатьма мікроелементами. Уникай солодких напоїв, півфабрикатів: готових супів і соусів, порошкових продуктів, фаст-фуду, обмеж вживання висококалорійних продуктів, з високим вмістом цукру або солі. Якщо ти їсиш м'ясо, вибирай нежирне і якомога менше оброблене. Не забувай про вживання риби. Читай склад продуктів, які купуєш; уникай тих, які містять багато консервантів (найчастіше позначених літерою E), підсилювачів смаку, штучних барвників та ароматизаторів. Чим більше цих складників у списку, тим більш імовірно, що продукт був надмірно оброблений. Якщо цукор або сіль є однією з перших позицій у списку складників, це означає, що їх вміст у продукті досить високий. Варто обмежити споживання таких продуктів.

Як овочі захищають від раку?

Овочі та фрукти, окрім вітамінів та мікроелементів, яких потребує наш організм, містять також антиоксиданти. Ці речовини борються з вільними радикалами, які можуть пошкодити клітини і запустити процес злоякісного новоутворення.

Що таке цільнозернові продукти?

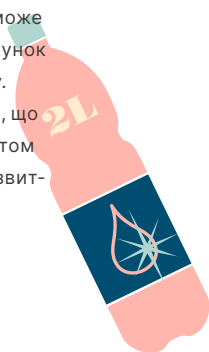
Цільнозерновий хліб або макаронні вироби виготовляються з борошна, яке виготовлено із зерна з його зовнішніми оболонками. Завдяки цьому ці продукти багаті клітковиною і не викликають різкого стрибка рівня цукру в крові після їх споживання. Це швидше втамує голод меншою кількістю їжі, що допомагає підтримувати здорову масу тіла. Крім того, клітковина відіграє важливу роль в обміні речовин.

Червоне м'ясо, тобто яке?

Червоне м'ясо - це м'ясо сільськогосподарських тварин, крім домашньої птиці, тобто яловичина, свинина, баранина, тощо. Наукові дослідження показали, що нідмірне вживання червоного м'яса може збільшити ризик розвитку раку товстої кишки. Рекомендується їсти не більше 500 г. червоного м'яса на тиждень. Слід також пам'ятати, що оброблені м'ясні продукти не приносять користі, тобто ті, що були копченими, сушеними або вироблені з використанням консервантів (наприклад, ковбаса, шинка, бекон, саямі та інші).

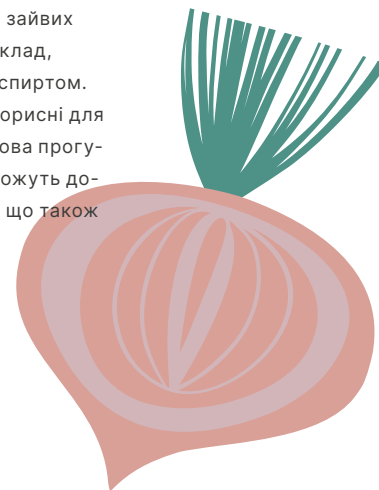
Чому краще пити воду замість солодких напоїв?

Дієта з високим вмістом цукру може сприяти раку, наприклад, за рахунок збільшення вироблення інсуліну. Наукові дослідження показують, що вживання напоїв з високим вмістом цукру може збільшити ризик розвитку раку підшлункової залози.



Чи впливає кількість калорій в їжі на ризик розвитку раку?

Надмірна маса тіла - фактор, що збільшує ризик раку. Коли ми думаємо про їжу, ми повинні пам'ятати, що все, що ми їмо, має певну калорійність. Якщо ми їмо їжу з кількістю калорій, що перевищують наші енерговитрати, наше тіло накопичує енергію у вигляді додаткового жиру. Цей процес може відбуватися щодня, коли енергія, що постачається їжею, перевищує потреби організму. Якщо ми хочемо підтримувати здорову масу тіла, правильне харчування має стати щоденною звичкою. Варто також звернути увагу на той факт, що ми часто споживаємо багато зайвих калорій у прихованому вигляді, наприклад, п'ємо підсоложений цукром сік або зі спиртом. Щоденні фізичні навантаження дуже корисні для підтримки здорової маси тіла. Додаткова прогулянка або 30 хвилин фізичних вправ можуть допомогти нам зберегти струнку фігуру, що також знизить ризик раку.



Порада 6

Якщо ти п'єш алкоголь,
у будь-якому, вигляді
– обмеж його
вживання

Тверезий спосіб життя
допомагає запобігти
злякiстним новоутворенням.

Вживання алкоголю збільшує
ризик розвитку раку порожнини
рота, горла, стравоходу, гортані,
печінки, товстої кишки та
молочної залози.

Вживання будь-якої, навіть невеликої кількості алкоголю, збільшує ризик розвитку раку. Чим більше ти вживаєш алкоголю, тим більший ризик, який він приносить, тому доцільно обмежити споживання алкоголю, але найкраще дотримуватися тверезого способу життя.

Чи викликає алкоголь також інші захворювання?

Так. Вживання алкоголю є причиною багатьох інших захворювань, таких як цироз печінки і панкреатит, але він також може пошкодити майже кожен інший орган і систему в організмі. Рекомендується обмежити споживання алкоголю до 1 порції на день для жінок та двох порцій на день для чоловіків.

Надмірне споживання алкоголю також може призвести до інсульту, інфаркту, психічних розладів, таких як депресія чи втрата пам'яті, поведінкових порушень, наприклад, до агресії, але також спричиняє лейкемію у дітей, матері яких вживали алкоголь під час вагітності.

Чи будь-який алкоголь шкідливий?

Так, алкоголь у будь-якій формі шкідливий і не має значення, чи це високоградусний алкоголь, пиво або вино. Кожен з цих напоїв містить алкоголь, а отже - канцероген. Різні напої містять різний процент алкоголю, тому слід звернути увагу на його вміст, наприклад, деякі види пива містять більше алкоголю, ніж інші. Щоденне випивання може призвести до серйозних, раптових і хронічних захворювань. З точки зору ризику розвитку раку, несистематичне надмірне вживання (5-6 «порцій» для чоловіків, 4-5 для жінок) може бути навіть небезпечнішим, ніж щоденна але помірною доза алкоголю.

Чи припинення вживання алкоголю захищає від раку?

Так. Дотримуючись тверезості або значно зменшуючи кількість випитого алкоголю через кілька років можна знизити ризик раку, але залежно від того, як довго в минулому вживався алкоголь, цей ризик може бути не усунений. Крім того, слід пам'ятати, що тверезість також знижує ризик виникнення інших захворювань, викликаних алкоголем.

Чи вживання алкоголю та тютюнопаління збільшує ризик раку?

Так. Алкоголь та тютюн є особливо небезпечною комбінацією, оскільки вона значно збільшує ризик розвитку раку. Вживання алкоголю руйнує слизову оболонку рота та горла і тим самим полегшує всмоктування шкідливих хімічних речовин, що містяться в тютюновому димі. Через це і курці, і споживачі алкоголю мають особливо високий ризик раку горла та стравоходу. Якщо ти хочеш знизити ризик раку, слід кинути і палити, і пити.

Чи вживання помірної кількості алкоголю корисне для серця?

Вплив алкоголю на серце залежить від кількості алкоголю та частоти, з якою ми його вживаємо. Споживання більше однієї порції жінками та двох порцій чоловіками збільшує ризик інсульту, інфаркту та ішемічної хвороби серця; чим більше п'єш, тим більшим є ризик цих захворювань.

Інші фактори, такі як правильне харчування, фізичні навантаження, відмова від куріння та підтримка здорової маси тіла, значно знижують ризик серцевих захворювань, ніж вживання невеликої кількості алкоголю. Не рекомендовано людям, що цілком не вживають алкоголю, починати робити це з метою профілактики серцевих захворювань.

ЯКОЮ Є СТАНДАРТНА ПОРЦІЯ?

Стандартна порція - 10-12 грамів чистого спирту. Стільки алкоголю містять:

- 100–120 МЛ ЧЕРВОНОГО ВІНА
- 60–80 МЛ ЛІКЕРУ
- 150–180 МЛ ШАМПАНСЬКОГО
- 280–330 МЛ ПИВА
- 30–40 МЛ ГОРІЛКИ



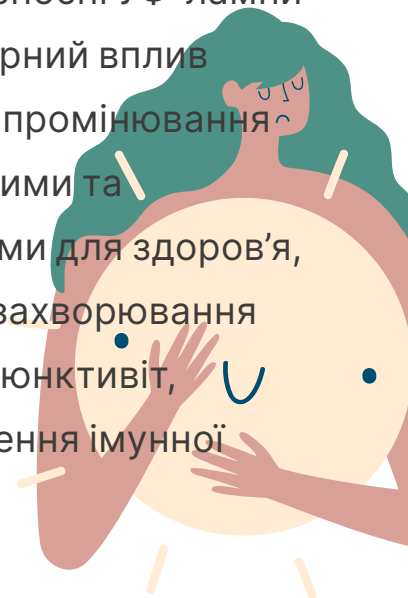
Порада 7

Уникай надмірного впливу сонячних променів

(особливо це актуально для дітей)

захистити себе від сонця, користуйся сонцезахисними засобами, не користуйся солярієм.

Ультрафіолетове випромінювання (УФ) може випромінюватися як із природних, так і зі штучних джерел. До першої групи належить сонце, до другої групи – обладнання для засмаги (солярії, переносні УФ-лампи тощо). На жаль, надмірний вплив ультрафіолетового випромінювання пов'язаний із серйозними та численними наслідками для здоров'я, такими як рак шкіри, захворювання очей (наприклад, кон'юнктивіт, катаракта) та ослаблення імунної системи.



Чому надмірне опромінення УФ аж таке небезпечне?

Часте піддавання організму УФ-випромінюванням, незалежно від його джерела, збільшує ймовірність розвитку раку шкіри, серед них найбільш агресивної форми – меланоми.

Хто особливо піддається впливу УФ-випромінювання?

Серед білошкірих людей з рудим або руським волоссям існує висока схильність до сонячних опіків і більша схильність до розвитку меланоми. Люди, які працюють на вулиці, особливо піддаються шкідливому впливу УФ-променів. Важливою є інтенсивність ультрафіолетового випромінювання, яка у випадку сонця є найвищою між 10:00 та 16:00 годинами. Опіки, отримані в минулому, також у дитинстві, сприяють подальшому збільшенню ризику розвитку цього небезпечного захворювання.

Однак слід пам'ятати, що сонячних променів не варто уникати занадто, адже невеликі дози ультрафіолето-

вого випромінювання потрібні для виробництва необхідного в нашому організмі вітаміну D.

Як убезпечити себе від ультрафіолетового випромінювання?

Перш за все, слід повністю відмовитися від використання соляріїв та іншого обладнання для засмаги (відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я).

Ці пристрої випромінюють штучне УФ-випромінювання з інтенсивністю у кілька разів вище за сонячне.

Люди, які піддаються впливу ультрафіолету на робочому місці, повинні носити відповідний захисний одяг

У ВИПАДКУ СОНЯЧНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ ВАЖЛИВО ДОТРИМУВАТИСЯ НАСТУПНИХ ПРАВИЛ:

- КЩО ЦЕ МОЖЛИВО, ОБМЕЖ ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ВІДКРИТОМУ ПРОСТОРІ МІЖ 10:00 ТА 16:00;
- ЗАХИСТИ СЕБЕ В ТІНІ. ЯКЩО ТИ МАЄШ ЗНАХОДИТИСЯ НАЗОВНІ ПРОТЯГОМ ГОДИН З НАЙБІЛЬШОЮ СОНЯЧНОЮ АКТИВНІСТЮ, ДОТРИМУЙСЯ ПРИНЦИПУ «СТЕЖ ЗА ВЛАСНОЮ ТІННЮ», ЯКЩО ТІНЬ КОРОТКА – СХОВАЙСЯ ВІД СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ;
- НОСИ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ ТА ОДЯГ ДЛЯ ЗАХИСТУ ВІД УФ, НАПРИКЛАД, ІЗ ВІЛЬНОГО ОДЯГУ ЗІ ЩІЛЬНОЇ ТКАНИНИ, КАПЕЛЮХИ З ШИРОКИМИ КРИСАМИ;
- ВИКОРИСТОВУЙ КРЕМИ З УФ-ФІЛЬТРОМ, НАНОСЬ ЇХ НА ШКІРУ КОЖНІ ДВІ ГОДИНИ, А ТАКОЖ ПІСЛЯ РОБОТИ, ПЛАНАННЯ ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ;
- НЕ КОРИСТУЙСЯ СОЛЯРІЄМ САМ/А І НЕ ДОЗВОЛЯЙ ДИТИНІ.
- У БАГАТЬОХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ НЕПОВНОЛІТНІМ ЗАБОРОНЕНО КОРИСТУВАТИСЯ СОЛЯРІЯМИ.



Порада 8

Захисти себе від канцерогенів на робочому місці

Дотримуйся інструкцій з охорони праці.

Буває, що на роботі ми потрапляємо під дію канцерогенів. Рак може розвинути протягом кількох або й десятків років від першого контакту з канцерогеном. Ось чому дуже важливо дотримуватися інструкцій охорони праці, що захищають нас від впливу небезпечних для здоров'я речовин.



Які ракові захворювання можуть бути викликані умовами праці?

Відсутність захисту від шкідливих хімічних речовин, що наявні на робочому місці, може сприяти виникненню багатьох видів раку. Вплив таких хімічних елементів, як хром, нікель або миш'як, збільшує ризик раку легень. Асбест теж має подібну дію. У людей, які контактують з поодуктами нафтопереробки та миш'яком, може розвинутися рак шкіри. Також канцерогенним для печінки є вінілхлорид, а бензол може сприяти лейкемії. Слід підкреслити, що ризик розвитку раку значно збільшується у курців (наприклад, рак легень набагато частіше хворіють люди, що зазнають одночасного впливу азбесту та тютюнового диму).

Чи існує безпечний період впливу шкідливих речовин?

Ні. Не існує безпечного періоду впливу канцерогенів. У разі впливу слід вжити заходів, щоб максимально обмежити їх контакт з організмом. На жаль, в деяких ситуаціях 100% захист неможливий, наприклад, у випадку забруднення повітря важко усунути всі шкідливі сполуки з його складу. У таких ситуаціях треба звернути особливу увагу на обмеження впливу інших канцерогенів, таких як тютюнопаління, алкоголь або ультрафіолетове випромінювання.



Чи існують правові норми щодо канцерогенів на робочому місці?

На державному та загальноєвропейському рівні були запроваджені норми захисту працівників від шкідливих речовин. Вони зобов'язують роботодавця, між іншим інформувати працівників про ризики, пов'язаний із наявністю на роботі конкретних канцерогенів, та проводити періодичні інструктажі щодо цього. Крім того, введення відповідних норм гарантувало зниження рівня деяких токсичних сполук у навколишньому середовищі. Одним з найвідоміших прикладів зниження рівня канцерогенних сполук на роботі, а також у повсякденному житті, є введення законодавчої заборони на використання азбестовмісних виробів.

Як можна захистити себе і родину?

Ми проводимо більшу частину свого дня на роботі, тому варто зробити це місце найбільш сприятливим для нашого здоров'я.

Пропагуйте здоровий спосіб життя на роботі - фізичні навантаження, здорове харчування та відмова від біологічно активних стимуляторів.



ВДОМА МОЖНА ЗМЕНШИТИ ВПЛИВ КАНЦЕРОГЕНІВ НА СЕБЕ І РОДИНУ ДОТРИМУЮЧИСЬ НАСТУПНИХ ВКАЗІВОК:

- ПОТУРБУЙСЯ, ЩОБ У ТВОЄМУ ДОМІ НЕ БУЛО ТЮТЮНОВОГО ДИМУ. СИГАРЕТИ МІСТЯТЬ БЛИЗЬКО 70 РЕЧОВИН З ДОВЕДЕНОЮ КАНЦЕРОГЕННОЮ ДІЄЮ;
- ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОБУТОВУ ХІМІЮ ВІДПОВІДНО ДО ІНСТРУКЦІЙ ЩОДО ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ТА В ПРИМІЩЕННЯХ, ДЕ ЗАБЕЗПЕЧУЄТЬСЯ ДОСТАТНЯ ВЕНТИЛЯЦІЯ АБО Ж НА ВУЛИЦІ;
- УТИЛІЗУЙТЕ НЕПОТРІБНУ ЧИ ПРОТЕРМІНОВАНУ ПОБУТОВУ ХІМІЮ ЗГІДНО З ІНСТРУКЦІЯМИ ВИРОБНИКА. БУДЬ-ЯКІ НЕПОТРІБНІ ТА ПРОТЕРМІНОВАНІ ЛІКИ ПОТРІБНО ПОВЕРНУТИ В БУДЬ-ЯКУ АПТЕКУ.

ПОДБАЙ ПРО НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ, ЗОКРЕМА:

- ПО МОЖЛИВОСТІ ВІДМОВСЯ ВІД ПОДОРОЖЕЙ АВТОМОБІЛЕМ, ПЕРЕСУВАЙСЯ ПІШКИ, ВЕЛОСИПЕДОМ ЧИ ГРОМАДСЬКИМ ТРАНСПОРТОМ;
- ЗМЕНШ КІЛЬКІСТЬ ВІДХОДІВ, ЩО УТВОРЮЮТЬСЯ ВДОМА;
- СПРОБУЙ ВИБРАТИ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖНІ ПОБУТОВІ ПРИЛАДИ.



Порада 9

З'ясуй, чи у твоєму будинку природній фон випромінювання не перевищений через високий рівень радону.

Ужй заходів для зниження його рівня.

Радон – це радіоактивний благородний газ, що знаходиться у земній корі. Він міститься в більшості ґрунтів і гірських порід. Радон безбарвний і не має запаху, тому його виявлення можливе лише вимірюючи його випромінювання.



Радон потрапляє в середину будівель, також і в житлові будинки, безпосередньо з ґрунту внаслідок природних процесів (різниця тиску і так званий ефект димиходу). Його концентрація в приміщеннях може бути дуже високою, особливо в регіонах з підвищеним вмістом урану в ґрунті і скелних породах. Радон можна також виявити в будівельних матеріалах та у питній воді, але там інтенсивність його іонізуючого випромінювання зазвичай є значно нижчою, ніж у випадку його проникненні всередину будівель безпосередньо із землі. Концентрація радону залежить, між іншим, від проникності ґрунтів та гірських порід, рівня поглинання цього газу конкретними будівельними матеріалами, та щільністю цих матеріалів.

Де ми потрапляємо під дію радіації, що випромінюється радоном?

Найчастіше ми піддаємось радіації, що випромінюється радоном вдома, оскільки проводимо там найбільше часу. Хоча радон є в більшості

будівель, особливо в підвалах або приміщеннях на першому поверсі, його концентрація зазвичай дуже низька. Більшою мірою цей газ загрожує шахтарям, що працюють під землею.

Чи може радон викликати рак?

Продукти розпаду радону - це сталі частинки, які „прилипають” до частинок пилу в повітрі. При вдиханні радіація, випромінювана цими молекулами, може пошкодити клітини легенів і врешті-решт спричинити рак. Ризик захворювання залежить від рівня концентрації радону у вдихуваному повітрі та від періоду його впливу.

Вплив радону є другою після куріння важливою причиною раку легенів. Коли курець піддається радонному випромінюванню, ризик розвитку раку набагато більший, ніж тоді коли на організм діє лише один із канцерогенних факторів. Більшість захворювань пов'язаних з радоном, трапляється у курців. За оцінками, радон є причиною 9% випадків раку легенів.

Як дізнатись, чи опромінює мене радон?

Концентрацію радону можна виміряти, за допомогою невеликих датчиків розміщених в будинку на кілька тижнів. Потім ці датчики мають бути відправлені в лабораторію для аналізу. У Польщі питаннями впливу радону займається, серед інших Національний інститут громадського здоров'я – Національна установа гігієни у Варшаві.

Як знизити рівень радону у власному будинку?

Концентрацію радону можна знизити за рахунок збільшення герметичності будівельних матеріалів та оснащення вашого будинку спеціальними вентиляційними системами.

Для професійних груп, які піддаються радонному випромінюванню, слід особливо стежити за тим, щоб вживалися адекватні запобіжні заходи та гарантії найвищої якості задля зменшення впливу. Люди, які знаходяться в зоні з підвищеним вмістом цього газу, повинні кинути палити.

Порада 10

Жінки повинні пам'ятати про те, що:

годування грудьми знижує ризик розвитку раку у матері, якщо ти можеш – годуй свою дитину грудьми, гормонозамісна терапія збільшує ризик розвитку деяких видів раку – обмеж її.

Грудне вигодовування має багато переваг для здоров'я. Дуже важливо, якщо це можливо, годувати дитину грудьми.

Існує багато наукових доказів, що підтверджують позитивний вплив грудного вигодовування на здоров'я. Вони стосуються насамперед здоров'я новонародженого, але також і матері

Чи грудне вигодовування зменшує ризик раку?

Наукові дослідження довели, що грудне вигодовування знижує ризик раку молочної залози у жінок, як до, так і після менопаузи. За оцінками, годування грудьми протягом 12 місяців знижує ризик розвитку цього виду раку більш ніж на 4%. Народження кожної наступної дитини також знижує цей ризик на 7%. Грудне вигодовування також може знизити ризик розвитку раку яєчників та раку ендометрію матки.

Якими є рекомендації щодо тривалості годування груддю?

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує шестимісячний період як оптимальний час годування дитини лише грудьми. Якщо такої можливості немає, варто пам'ятати, що навіть короткий період годування грудьми або навіть часткове таке годування також буде корисним для здоров'я вашої дитини.

Що таке гормонозамісна терапія (ГЗТ)?

Гормональна замісна терапія - це вид лікування, що передбачає вживання жіночих статевих гормонів жінками, які переживають менопаузу. ГЗТ використовується для полегшення менопаузального дискомфорту і, відповідно до актуальної інформації, вона повинна бути короткочасною.

Чи варто обмежувати ГЗТ?

Застосування гормонозамісної терапії (ГЗТ) збільшує ризик розвитку раку молочної залози, ендометрію матки та яєчників. Існує також взаємозв'язок між використанням ГЗТ та підвищеним ризиком інсульту, ішемічною хворобою серця. Якщо вирішено лікуватися ГЗТ, терапія повинна тривати якомога коротше і бути обмежена малими дозами ліків.

Яка ймовірність розвитку раку молочної залози при застосуванні ГЗТ?

Жінки, які почали застосовувати ГЗТ на початку менопаузи, мають високий ризик розвитку раку молочної залози. Якщо ГЗТ триває кілька років збільшується і ризик захворювання. Ймовірність розвитку раку молочної залози знижується до передгормонозамісного рівня протягом декількох років після припинення такої терапії.



ЯКИМ ЩЕ ЧИНОМ ГОДУВАННЯ ГРУДЬМИ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ І ДИТЬНИ?

МАМА:

Окрім зниження ризику розвитку раку молочної залози, грудне вигодування також сприяє зниженню ймовірності розвитку раку яєчників. Якщо годувати грудьми, також знижується ризик розвитку діабету 2 типу та можливість розвитку післяпологової депресії. Дослідження показують, що грудне вигодування також пов'язане зі швидшим поверненням до маси тіла до вагістності, допологової швидкості обміну речовин, підтримкою нормальної маси тіла в наступні періоди життя.

ДИТИНА:

Материнське молоко містить усі необхідні компоненти для здорового розвитку дитини. Протягом перших півроку життя дитини ця їжа є найкращою і цілком достатньою. Воно містить не тільки усі необхідні поживні речовини, але й антитіла, що захищають дитину від таких захворювань як діарея та пневмонія, що є двома основними причинами смерті немовлят у світі. Крім короткотермінових переваг, грудне вигодування також пов'язане з його довгостроковими позитивними наслідками для здоров'я. Діти вигодувані грудним молоком в подальшому житті мають нижчу тенденцію до зайвої ваги та ожиріння, а також діабету 2-го типу.

Порада 11

Подбай, щоб твої діти були вакциновані проти:

гепатиту В (стосується новонароджених), вірусу папіломи людини - ВПЛ (стосується дівчат).

Навіть до 15-20% злоякісних новоутворень викликані вірусними або бактеріальними інфекціями, які збільшують ризик раку шийки матки, пеніса, заднього проходу, голови та шиї, раку печінки та шлунка, деяких видів раку коровоносної системи. Профілактичні щеплення є ефективним способом уникнення раку, пов'язаного з вірусною інфекцією.

Чи є вірусний гепатит хворобою?

Вірусний гепатит – це захворювання печінки, викликане запальним процесом внаслідок інфекуванню вірусами А, В або С (HAV, HBV та HCV).

Чим є гепатит типу В?

Це вірусний гепатит, спричинений інфекцією HBV. Захворювання може призвести до фіброзу печінки, цирозу і навіть раку. При гострому перебігу інфекція гепатиту В може бути смертельною.

Які способі передачі HBV?

HBV передається в основному через кров і рідше статевим шляхом. Також можливе перенесення інфекції від матері до дитини під час пологів.

Як розпізнати інфекцію HBV?

Інфекція HBV проявляється гриппоподібними станами, загальною втомою, м'язовими та головними болями. Можуть жовтіти шкіра і очі. У дорослих гепатит В зазвичай нетривалий, але у декого він переходить у хронічну інфекцію, яка роками може не супроводжуватися жодними симптомами. Наслідки запалення можуть з'явитися навіть після 20-30 років від моменту зараження і проявлятися печінковою недостатністю (цирозом) або гепатоцелюлярною карциномою. Хронічний гепатит В частіше зустрічається у людей, які заразилися до п'ятирічного віку.

Чи існує зв'язок між гепатитом В та раком печінки?

Хронічний гепатит спричинений зараженням вірусом гепатиту В може призвести до раку. Чим довше триває запалення, тим сильнішим є ураження печінки та ризик розвитку раку.

Чи можна зменшити ризик розвитку раку печінки?

Вакцинація проти ВПЛ знижує ризик розвитку раку печінки. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує давати першу дозу вакцини у перший день життя, а наступні дві дози - протягом другого та сьомого місяця.

Що таке ВПЛ?

ВПЛ - вірус папіломи людини. ВПЛ - одна з найпоширеніших інфекцій, що передаються статевим шляхом, якою інфікуються понад 50% сексуально активних людей. Інфекція може бути гострою або хронічною. Більшість гострих інфекцій самолікуються, не викликаючи проблем зі здоров'ям. ВПЛ-інфекція

може протікати безсимптомно, але навіть тоді вона може передаватися іншим.

Якими є наслідки зараження ВПЛ?

З понад 150 описаних типів ВПЛ деякі можуть спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям. Зараження певними типами вірусу (особливо 16 і 18) збільшує ризик розвитку раку шийки матки та інших онкологічних захворювань (горла, заднього проходу, прямої кишки та пеніса). Інфекція може не мати жодних симптомів, а новоутворення можуть розвиватися навіть через багато років після зараження. Якщо уникнеш зараження ВПЛ, захистиш себе від раку шийки матки.

Як можна уникнути зараження ВПЛ?

Існує вакцина, яка захищає від зараження онкогенними типами ВПЛ. Вакцинуватися слід особам, які раніше не були заражені, її рекомендовано проводити дівчатам віком від 9 років, які ще не розпочали сексуального життя. Успішна вакцинація включає три дози, які приймаються кожні півроку. Зараз проводяться дослідження ефективності меншої дози вакцини.

ВИКОРИСТАННЯ ПРЕЗЕРВАТИВІВ ПІД ЧАС СЕКСУАЛЬНОГО КОНТАКТУ ЗНИЖУЄ РИЗИК ЗАРАЖЕННЯ.



Порада 12

Бери участь в організованих програмах для ранньої діагностики:

раку прямої кишки (рекомендація стосується як чоловіків, так і жінок), раку молочної залози (у жінок) раку шийки матки (у жінок).

Шанси успішного лікування раку значно підвищує його рання діагностика. Певні методи діагностики дозволяють виявити окремі види раку ще до появи симптомів і навіть виявити передракові зміни.

Раннє виявлення раку прямої кишки, молочної залози та шийки матки можливе за умови участі у скринінгу – ранній профілактичній діагностиці.

Що таке рак прямої кишки?

Одне з найпоширеніших злоякісних захворювань – це рак прямої кишки (також колоректальний рак), розвиток якого триває до декількох років. Розвитку захворювання сприяє дієта з низьким вмістом клітковини, низька фізична активність, а також куріння та зловживання алкоголем. Ризик захворювання зростає з віком. Розвиток колоректального раку найчастіше відбувається в поліпах, що утворюються в кишечнику. Спочатку ці поліпи – це невеликі утворення, які з часом ростуть, утворюючи доброякісні пухлини (аденоми). Ефективним способом запобігти перетворенню аденоми в рак є її видалення. Таким чином, скринінг, що дозволяє виявити ураження та їх раннє видалення, є надзвичайно важливим і знижує ризик від захворювання виявленого на пізніх стадіях.

ПІДЧАС ПРОФІЛАКТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ РАКУ ТОВСТОЇ КІШКИ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДВА НЕЖАЛЕЖНІ ТЕСТИ ЯКІ ПОМАГАЮТЬ ВИКРИТИ ХВОРОБУ НА РАННІЙ СТАДІЇ.

Колоноскопія – це метод, що дозволяє одночасно досліджувати товсту кишку і видаляти поліпи. Він передбачає введення в задній прохід довгого, гнучкого шлангу, обладнаного інструментом для видалення поліпів. Колоноскопія на 60–90% запобігає розвитку раку, але повторювати її слід кожні 10 років.

Аналіз на приховану в калі кров, який можна зробити самостійно в домашніх умовах. Тест виявляє кров, невидиму неозброєним оком. Дослідження показали, що регулярні заняття спортом знижують ризик смерті від колоректального раку приблизно на 16%.

Хто має обстежуватися?

Колоноскопія для профілактики раку рекомендується людям віком від 55 до 64 років. Програма скринінгу раку товстої кишки діє в Польщі з 2000 року. Для отримання додаткової інформації відвідайте інтернет-сайт: pbr.org.pl.

Крім того, кожен, у кого болить живіт, має діарею або запори, помітив у своєму калі сліди крові, худий

або має анемію без встановлених причин, повинен зробити аналіз на приховану у калі крові. Показанням до колоноскопії є позитивний результат тесту.

Показанням до профілактичної колоноскопії у віці 40–49 років є виявлення колоректального раку серед найближчих родичів (батьків, братів і сестер).

Що таке рак молочної залози?

Це найпоширеніше злоякісне захворювання у жінок. Найчастіше жінки хворіють на рак молочної залози після 50-річного віку.

У більшості випадків цього захворювання його причина невідома, і лише частина (близько 5–10%) залежить від спадковості. Ризик хвороби збільшує гормональна контрацепція, гормонозамісна терапія, а також надлишок жиру в раціоні, алкоголь та зайва вага.

Чи можна захистити себе від раку молочної залози?

Спочатку рак молочної залози, зазвичай, протікає безсимптомно. Прогноз одужання залежить від тяжкості захворювання, тому важливо виявити зміни на самому початку. Основними методами виявлення змін є: пальпація, тобто на дотик, мамографія та УЗД. Жінки повинні брати участь ранній діагностиці раку молочної залози за допомогою мамографії.

Хто повинен робити мамографію?

Мамографію рекомендується проходити кожні 2 роки жінкам у віці 50–69 років. Більше інформації можна отримати у Національному фонді охорони здоров'я.

Що таке мамографічне обстеження?

Мамографія - це рентгенологічне дослідження, тобто рентген грудей. Він не вимагає знеболювання і дозволяє виявити зміни, перш ніж ви зможете їх відчутти чи побачити. Рання діагностика дає понад 90% шансів на те, щоб прожити наступні п'ять років після встановлення діагнозу.

Що означає «патологічний результат»?

Всі аномальні результати вимагають медичної консультації, і якщо зміна не є доброякісною, жінка має пройти додаткову діагностику.

Що таке рак шийки матки?

Рак шийки матки розвивається з епітеліальних клітин шийки матки. Інфікування деякими видами вірусу папіломи людини (ВПЛ), що передається статевим шляхом, є найважливішим фактором ризику розвитку цього раку.

Як виявити рак шийки матки?

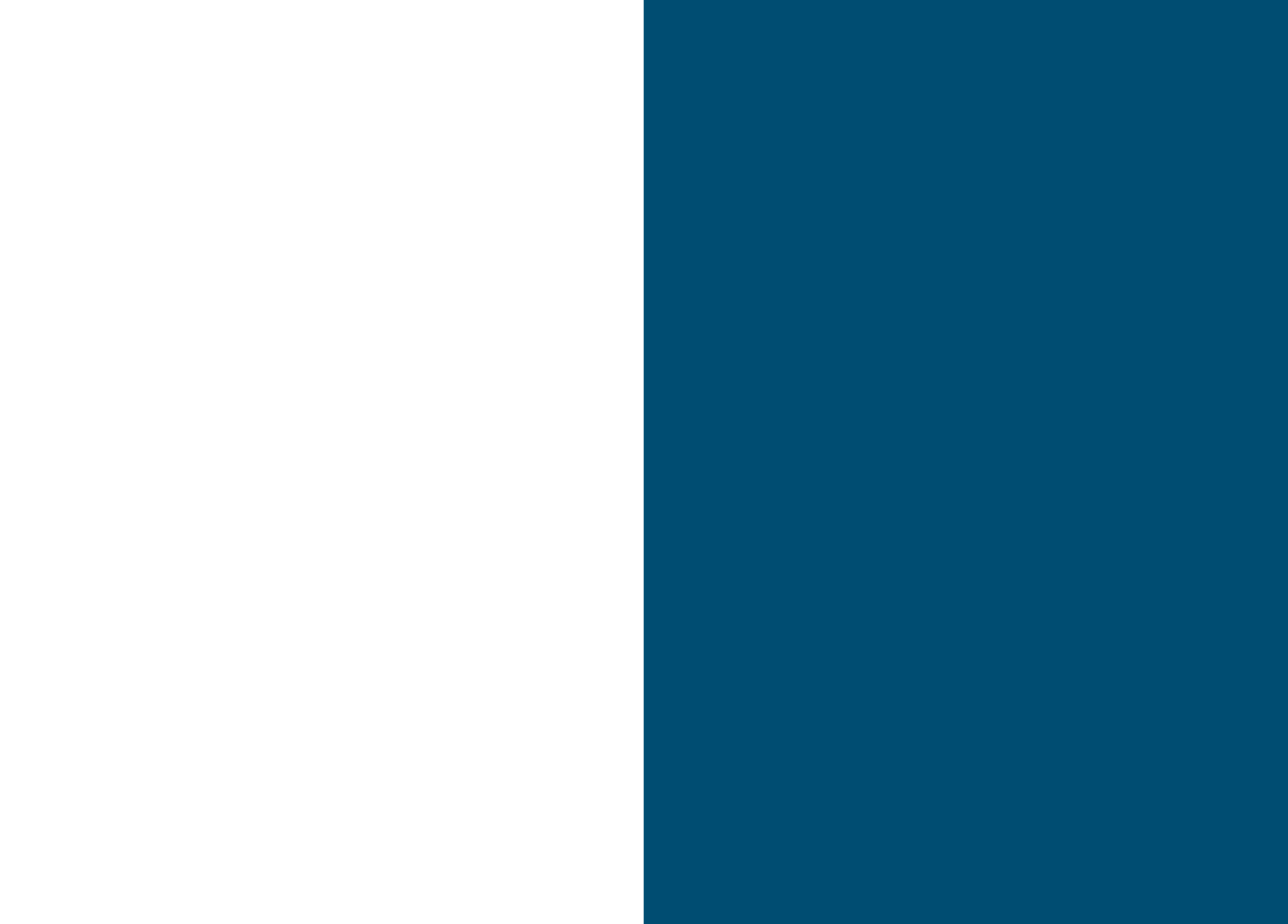
Рак шийки матки може бути діагностований на ранній стадії шляхом цитологічного обстеження, яке передбачає взяття клітин із зовнішнього цервікального каналу та шийки. При неправильному результаті аналізу лікар скерує жінку для подальшої діагностики. Участь у скринінгу може запобігти 9 з 10 випадків інвазивного раку шийки матки. Цитологія також може виявити передракові зміни, які можна успішно вилікувати.

Хто повинен робити цитологічний аналіз?

Цитологічне дослідження рекомендується робити кожні 3 роки жінкам у віці 25–59 років. Більше інформації можна отримати у Національному фонді охорони здоров'я.

Цитологічні дослідження повинні робити кожна жінка, навіть якщо вона щеплена проти ВПЛ. При нормальних результатах тестування цитологію слід регулярно повторювати кожні 3 роки.







Polska
Liga
Walki
z Rakiem

ISBN 978-83-88681-13-4