

Профілактика онкології

Профілактика онкології включає в себе комплекс заходів, спрямованих на запобігання розвитку хвороби.

Серед основних методів профілактики онкології можна виділити:

- Правильне харчування:

Дотримання здорового способу життя та збалансованої дієти допомагає знизити ризик розвитку онкології. Зокрема варто обмежити споживання жирних та солодких продуктів, збільшити кількість овочів та фруктів у раціоні, а також зменшити споживання алкоголю та тютюну.

- Фізична активність:

Регулярна фізична активність сприяє покращенню здоров'я, знищенню ризику розвитку онкології та поліпшенню результатів лікування.

- Профілактичні обстеження:

Регулярні медичні обстеження допомагає виявити онкологію на ранніх стадіях, коли її лікування більш успішне та ефективне.

Рекомендується регулярно проходити мамографію, колоноскопію, ПСА-тест для чоловіків, а також інші обстеження, в залежності від віку та статі.

- Захист від ультрафіолету:

Під час тривалого перебування на сонці необхідно застосовувати захисні креми, носити капелюх та захисні окуляри. Також необхідно уникати тривалого перебування на відкритому сонці з 10.00 до 16.00, коли випромінювання ультрафіолету найбільш інтенсивне.

12 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ЗАПОБІГТИ РАКУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



1

НІ КУРІННЮ: НЕ ВЖИВАЙТЕ
ЖОДНИХ ВИДІВ
ТЮТЮНОВОЇ ПРОДУКЦІЇ



2

ЗРОБІТЬ СВІЙ ДІМ
ВІЛЬНИМ ВІД
ТЮТЮНОВОГО ДИМУ



3

ПІДТРИМУЙТЕ
ЗДОРОВУ
МАСУ ТІЛА



4

БУДЬТЕ ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ
У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ



5

ДОТРИМУЙТЕСЬ
ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ
ХАРЧУВАННЯ



6

УНИКАЙТЕ
НАДМІРНОГО ВПЛИВУ
СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ

**ВООЗ РОЗРОБИЛА ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОДЕКС БОРОТЬБИ ПРОТИ РАКУ:
12 РЕКОМЕНДАЦІЙ ДОПОМОЖУТЬ **ЗМЕНШИТИ РИЗИК** ВИНИКНЕННЯ
ОНКОЛОГІЧНИХ НЕДУГ **НА 50%****



7

ВІДМОВТЕСЯ ЧИ
ОБМЕЖТЕ
ВЖИВАННЯ
АЛКОГОЛЬНИХ
НАПОЇВ



8

ЗАХИЩАЙТЕ
СЕБЕ ВІД ВПЛИВУ
РЕЧОВИН, ЯКІ
СПРИЧИНЯЮТЬ
РАК



9

КОНТРОЛЮЙТЕ РІВЕНЬ
ПРИРОДНОГО
ОПРОМІНЕННЯ
РАДОНОМ
У ЖИТЛОВОМУ
ПРИМІЩЕННІ



10

ОБМЕЖТЕ
ГОРМОНОЗАМІННУ
ТЕРАПІЮ, ЯКА
ПІДВИЩУЄ РИЗИК
РОЗВИТКУ
ДЕЯКИХ ВИДІВ РАКУ



11

ПОДБАЙТЕ, ЩОБ ВАШІ ДІТИ
ВАКЦИНУВАЛИСЯ ВІД:
ГЕПАТИТУ В (ДЛЯ
НОВОНАРОДЖЕНИХ)
І ВІРУСУ ПАПІЛОМИ
ЛЮДИНИ (ДЛЯ ДІВЧАТОК)



12

ПРОЙДІТЬ СКРИНІНГ
НА ТАКІ ВИДИ РАКУ:
КИШКІВНИКА (ЧОЛОВІКИ
Й ЖІНКИ), ГРУДЕЙ
(ЖІНКИ), ШИЙКИ МАТКИ
(ЖІНКИ)

