

10 taisyklių, kaip išvengti vėžio

Ar yra žmonių, kurie nebijo susirgti vėžiu?
Manytume, kad nėra.
Tačiau: ar pakankamai stengiamės,
kad išvengtume šios grėsminges ligos?

Štai Jums 10 taisyklių, kurias suformulavo Europos Sąjungos komisija bei nacionalinės vėžio draugijos. Šių taisyklių privalėtume laikytis kiekvienas.

1. Nerūkykite.

Plaučių vėžys, deja, labai dažnai baigiasi mirtimi.
Lietuvoje tarp vyrų viena iš labiausiai paplitusių onkologinių ligų yra plaučių vėžys.

2. Nepiktnaudžiaukite alkoholiu.

Vartodami daug alkoholio (alaus, vyno ar degtinės) rizikuojate susirgti burnos ertmės ir gerklų vėžiu.
Jeigu Jūs išgerdami neatsisakote cigaretės – rizikuojate dvigubai.

3. Šviežios daržovės ir vaisiai – kasdien.

Šiuose maisto produktuose gausybė Jums būtinų vitaminų ir mineralinių medžiagų, kurios stiprina žmogaus imuninę sistemą ir padeda atsilaikyti prieš pražūtingas vėžio ląsteles.

4. Stebėkite savo virškinimą.

Daug skaidulų turintis augalinis maistas palaikys Jūsų žarnyno tonusą ir neleis rinktis kenksmingoms medžiagoms, kurios gali paskatinti vėžinių procesų atsiradimą.

5. Antsvoris.

Kuo daugiau judėkite, venkite kiekvieno nereikalingo kilogramo – visa tai sustiprins Jūsų organizmą.

6. Nepersikepinkite saulėje.

Per ilgai būdami saulėje rizikuojate susirgti odos vėžiu.
Saugokite vaikus: jiems ypač pavojinga per ilgai kepintis saulutėje.

7. Venkite tiesioginio kontakto su kėnksmingomis cheminėmis medžiagomis.

Tai ypač svarbu žinoti didesnės rizikos profesijų darbuotojams,
pvz., slaugytojams, chemijos pramonės darbuotojams.

8. Akylai stebekite savo kūną.

Jeigu pastebėjote ką nors neįprasta – patinimą, negyjančią žaizdelę,
keistą apgamą arba kraujavimą – tučtuoja pas gydytoją.

9. Nenumokite ranka į menkus negalavimus.

Jeigu nesiliaujate viduriavę, kankina nuolatinis kosulys ar užkimimas,
nepaaiškinamai krenta svoris arba užkietėja viduriai – tučtuoja pas gydytoją

10. Pasitikėkite profilaktiniais patikrinimais.

Jeigu nesiliaujate viduriavę, kankina nuolatinis kosulys ar užkimimas,
nepaaiškinamai krenta svoris arba užkietėja viduriai – tučtuoja pas gydytoją.

Bent kartą per metus apsilankykite pas šeimos gydytoją.

Nuo 50 m. amžiaus kasmet atlikite išmatų tyrimą dėl „slaptojo krauso“.

Moterims patariame: nuo 20 m. amžiaus kartą per metus apsilankykite pas ginekologą;
nepamirškite pačios reguliarai apžiūrėti savo krūtis.

Dalyvaukite valstybės finansuojamose vėžio prevencijos programose.
Pagal jas 30–60 m. amžiaus moterys 1 kartą per 3 metus atlieka citologinių

gimdos kaklelio tepinėlio tyrimą (PAP testą);

50–60 m. amžiaus moterys 1 kartą per 2 metus atlieka krūtų mamografinių tyrimų;

50–75 m. amžiaus vyrai (o jei šeimoje yra sigrusiu prostatos vėžiu tėvų ar brolių – nuo 45 m.)
1 kartą per metus atlieka PSA lygio kraujyje tyrimą.

