

Не злоупотребляйте солнечными лучами

Достаточно несколько раз сильно обгореть на солнце, чтобы увеличить риск заболеть раком кожи.

Сокращение времени пребывания на солнце. В солнечный день с 11.⁰⁰ до 15.⁰⁰ часов, когда солнечные лучи особенно активны, ограничьте пребывание на солнце.

Пользуйтесь тенью. Если нет натуральной прохлады (напр. под деревом), спрячьтесь от солнца под зонтиком или тентом.

Должная защита. В солнечный день носите длинные брюки, бузоны с длинными рукавами.

Головные уборы. Лучше всего защитит голову шляпа с широкими полями.

Защитные кремы. Пользуйтесь защитными кремами от солнца с широким спектром защиты (уровень УФ фильтра 30). Интенсивность снижения уровня ультрафиолетового воздействия указана на упаковке.



Если не будете курить, иметь лишнего веса, злоупотреблять солнечными лучами, но будете

рационально питаться и заниматься спортом, т.е. будете придерживаться

этих **5** правил -

рака будет на **50** процентов

меньше, чем сейчас.

Vilniaus universiteto Onkologijos instituto
Vėžio kontrolės ir profilaktikos centras
Santariškių 1, Vilnius, Tel. 8-5-2786802,
el. paštas: cancer@vuoi.lt

5 правил



ПОМОГАЮЩИХ
избежать **50**
процентов раковых
заболеваний

Не курите

Не курите и не употребляйте никаких других табачных изделий. Если курите и хотите бросить - поговорите с врачом о методиках отказа от курения или для этой цели используемых медикаментах. Тогда составьте личный план действий. Имейте в виду - больше половины курильщиков умирают от заболеваний, вызванных курением табака.



Сохраните нормальный вес своего тела

Следите за весом. Избегайте лишних килограммов, вес взрослого человека должен быть постоянным. Он может увеличиваться или уменьшаться не больше, чем полкилограмма.



Сбалансируйте калории. Занимайтесь спортом для поддержки энергетического равновесия, т.к. иначе избыточные калории не «сгорают». Например, тем, кто кроме основной еды, употребляет сладкие газированные напитки и не занимается спортом, за год вес может увеличиться на 7,5 кг

Питайтесь рационально

Масса тела. Питаясь, контролируйте количество съеденной пищи и будьте физически активными - это поможет поддержать массу тела в норме.

Пища. Употребляйте разнообразную здоровую пищу, основная часть которой состоит из продуктов растительного происхождения (овощи, фрукты, бобовые культуры)

Овощи и фрукты. Употребляйте их в больших количествах.



Мясо и рыба. Отдайте предпочтение нежирным сортам молочных продуктов,

рыбе, худому мясу. Ограничьте употребление красного и особенно жирного мяса.

Алкоголь. Умеренно употребляйте алкогольные напитки, если вообще их употребляете.

Пищевые добавки, экологическая пища. Большинству людей пищевые добавки не нужны. Овощи и фрукты, выращенные в экологических условиях, всегда хороши, но нет доказательств, что в обычных условиях выращенные овощи и фрукты повышают риск заболеть раком.

Будьте физически активными

Самое малое - 5 раз в неделю по 30-45 минут уделяйте физическому усовершенствованию. Занятие начинайте с медленных упражнений, постепенно увеличивая их темп.

