

## Nepiktnaudžiaukite saulės spinduliais

Pakanka kelis kartus stipriai įdegti saulėje, kad padidėtų odos vėžio rizika.

**Deginimosi laiko saulėje mažinimas.** Saulėtą dieną nuo 11.00 val. iki 15.00 val., kai saulės spinduliai kaitriausi, ribokite buvimo saulėje laiką.

**Naudojimasis pavėsiu.** Jei nėra natūralaus pavėsio (pvz., po medžiu), pasislėpkite nuo saulės spindulių po skėčiu ar tentu.

**Tinkama apranga.** Saulėtą dieną dėvėkite ilgas kelnes, palaidines ilgomis rankovėmis.

**Galvos apdangalai.** Geriausiai apsaugoti galvą nuo saulės dėvint skrybėlę plačiais bryliais.

**Apsauginiai kremai.** Naudokite plataus spektro apsaugantį nuo saulės spindulių poveikio kremą (filtro dydis 30). Apsaugos nuo saulės spindulių poveikio filtro dydis nurodomas ant pakuotės.



Jei nerūkysime,  
neturėsime antsvorio,  
racionaliai maitinsimės,  
nepiktnaudžiausime saule,  
sportuosime, - t. y.

laikysimės šių **5** taisyklių,  
vėžio turėsime **50** procentų  
mažiau, nei turime dabar.

Vilniaus universiteto Onkologijos instituto  
Vėžio kontrolės ir profilaktikos centras  
Santariškių 1, Vilnius, Tel. 8-5-2786802,  
el. paštas: [ccancer@vuoi.lt](mailto:ccancer@vuoi.lt)

# 5 taisyklės



padedančios išvengti  
**50 procentų**  
vėžio

## Nerūkykite tabako

Nerūkykite ir niekaip kitaip nevirtokite tabako produktų. Jei rūkote ir norite mesti rūkyti, pasikalbėkite su gydytoju apie rūkymo metimo programas ar tam naudojamus medikamentus. Tuomet susidarykite rūkymo metimo veiksmų planą. Žinokite - daugiau nei pusė rūkančiųjų miršta nuo ligų, kurias sukėlė tabako rūkymas ;



## Išlaikykite normalų savo kūno svorį

**Kūno svorio stebėjimas.** Venkite antsvorio, suaugusio žmogaus kūno svoris turėtų būti pastovus, jis galėtų sumažėti ar padidėti ne daugiau kaip pusė kilogramo.

**Subalansuotos kalorijos.** Energijos pusiausvyrą palaikykite sportuodami, nes suvartotų kalorijų perteklius kitaip „nesudega“. Pavyzdžiui, asmenims, kasdien, be viso kito maisto, vartojantiems saldžius

gazuotus gėrimus ir nesportuojantiems, kūno svoris per metus gali padidėti 7,5 kg.



## Racionaliai maitinkitės

**Kūno svoris.** Maitinkitės kontroliuodami suvalgomo maisto kiekį ir būkite fiziškai aktyvūs, tai padės išlaikyti normalų kūno svorį.

**Maistas.** Vartokite įvairų sveiką maistą, kurio didžiąją dalį sudarytų augaliniai produktai (daržovės, vaisiai, ankštinės kultūros).

**Daržovės ir vaisiai.** Gausiai vartokite daržoves ir vaisius.

**Mėsa ir pienas.** Rinkitės neriebius pieno produktus, žuvį, liesą mėsą. Ribokite raudonos, ypač riebios, mėsos vartojimą.



**Alkoholis.** Saikingai vartokite alkoholinius gėrimus, jei apskritai juos vartojate.

**Maisto papildai, ekologiškas maistas.** Daugumai žmonių maisto papildų visai nereikia. Ekologiškomis sąlygomis išaugintos daržovės ir vaisiai visuomet yra gerai, tačiau nėra įrodymų, kad įprastinėmis sąlygomis išauginti vaisiai ar daržovės didintų vėžio riziką.

## Būkite fiziškai aktyvūs

30-45 minutes skirkite fiziniam lavinimuisi mažiausiai 5 kartus per savaitę - kaskart pradėkite nuo nuosaikaus tempo pratimų ir laipsniškai tempą didinkite.

