



Рак – це не вирок! Його можна лікувати або запобігти, володіючи інформацією про хворобу.

У межах інформаційно-роз'яснювального тижня профілактики раку фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб звертають увагу населення на рекомендації для уникнення хвороби, умови раннього виявлення та лікування цього захворювання.

Онкологічні захворювання є однією з основних причин захворюваності та смертності в усьому світі. В Україні щороку понад 160 тис. жителів дізнаються, що вони – онкохворі. Злоякісні новоутворення уражають в Україні кожного четвертого чоловіка і кожную шосту

жінку, при цьому шанс захворіти істотно збільшується після 50-річного віку.

Рак – це загальне позначення більш ніж 100 хвороб, які можуть вражати будь-яку частину організму. Однією з характерних ознак раку є швидке утворення аномальних клітин, що проростають за межі своїх звичайних кордонів. Цей процес називається метастазом. Метастази і є основною причиною смерті від раку.

Близько третини смертей від раку спричинені вживанням тютюну, високим індексом маси тіла, вживанням алкоголю, низьким споживанням фруктів та овочів і недостатньою фізичною активністю.

За даними ВООЗ здоровий спосіб життя щонайменше на 30% знижує ризик раку. Тому важливо дотримуватись таких рекомендацій:

– **Дотримуйтесь раціону здорового харчування:** слідкуйте за калорійністю, вживайте овочі, фрукти, обмежте споживання технологічно обробленого м'яса (ковбас, сосисок, копчених продуктів) <http://surl.li/opsxyv>

– **Ведіть активний спосіб життя, приділяйте спорту не менше 30 хвилин на день.** Це може бути як тренування в залі, так і спортивна гра, велосипед чи прогулянка – те, що вам подобається та до снаги <http://surl.li/qfhfe>

– **Контролюйте свою вагу:** у чоловіків надмірна вага та ожиріння призводять до 14% усіх смертей від раку, у жінок – 20%. Як оцінити власну вагу і що робити, коли вона є надмірною: <http://surl.li/lgwyb>

– **Обмежте вживання алкоголю та тютюну.** Саме ці шкідливі звички асоційовані з різними видами раку: легень, ротової порожнини, гортані, підшлункової залози, шийки матки, нирок, сечового міхура <http://surl.li/nfpsn>

– **Утримуйтесь від тривалого перебування на сонці та в солярії.** Рак шкіри серед онкопатології займає одне з перших місць за поширеністю, проте запобігти йому можливо

<http://surl.li/qfhgd>

– **Вакцинуйтесь!** Профілактика онкозахворювань включає спеціальний захист від деяких вірусних хвороб, які викликають рак печінки (гепатит)

[http://surl](http://surl.li/qfhgs)

[.li/qfhgs](http://surl.li/qfhgs)

i

шийки матки (вірус папіломи людини)

<http://surl.li/qfhho>

– **Проходьте регулярні медичні огляди та скринінгові обстеження.** Більшість форм раку мають хороший прогноз лікування при виявленні на ранній стадії. Які обстеження і коли треба проходити

<http://surl.li/esqqs>