



На основе рекомендаций национальных и международных медицинских ассоциаций, нового европейского противоракового кодекса, Национального совета по профилактике, диагностике и лечению злокачественных заболеваний при министерстве здравоохранения и новейших исследований

БУДЬТЕ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!

С каждым днем все больше становится известно о раковых заболеваниях.

Теперь уже стало ясно, что можно существенно снизить риск заболевания определенными раковыми заболеваниями, ведя здоровый образ жизни и избегая влияния окружающих канцерогенных факторов.

Многие исследования указывают на факторы риска, связанные с онкологическими недугами, а также факторы, предоставляющие защиту и помогающие сократить риск заболевания раком.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ способствует сокращению риска развития онкологических заболеваний.



Не курите – научно доказано, что 85% случаев рака легкого вызвано курением.

Курение является причиной и других раковых заболеваний: глотки, гортани, полости рта, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, матки и груди. Отказ от курения сократит риск заболевания как самого курящего, так и его близкого окружения (пассивных курильщиков).

Научно доказано, что курение сокращает продолжительность жизни на 10 лет!

Следите за весом – рекомендуется избегать чрезмерного потребления калорий, сохранять нормативный показатель индекса массы тела (BMI) – от 18,5 до 24,9 - и объем бедер - до 92 см у мужчин, до 80 см у женщин. **Ожирение - самый существенный фактор риска заболевания различными видами рака.**

Следите за сбалансированным рационом, с ограниченным количеством жиров и солей. Многие исследования указывают, что неправильное и чрезмерно калорийное питание, с повышенным потреблением жиров и красного мяса связано с повышением риска заболевания различными видами рака.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Употребляйте в пищу побольше свежих овощей и фруктов, в особенности тех из них, которые богаты следующими веществами: витамин А и бета-каротин (морковь, тыква, брокколи, батат, дыня, шпинат, персики и абрикосы), витамин С (апельсины, грейпфруты, клубника, красный и зеленый перец, арбуз, томаты, брокколи, дыня, манго и папайя) и особенно овощи из семейства крестоцветных (брокколи, капуста, цветная капуста, брюссельская капуста, кольраби, редиска и редька).

Употребление в пищу овощей и фруктов различного цвета (красного, синего/фиолетового, зеленого, белого, желтого/оранжевого) повышает шансы на более крепкое здоровье, придает энергию, замедляет процессы старения и снижает риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО ДАННОМУ ВОПРОСУ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В БЕСПЛАТНОЙ БРОШЮРЕ "РАЗНОЦВЕТНОЕ ЗДОРОВЬЕ" АССОЦИАЦИИ ПО БОРЬБЕ С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Употребляйте в пищу побольше продуктов, богатых клетчаткой

(бананы, груши, яблоки, персики, сливы, картофель, морковь, салат-латук, перец, горох, шпинат и бобы). Источниками клетчатки являются также хлеб из цельной муки, цельный рис

и бобовые (сухая фасоль, чечевица, нут, горох, соевые бобы) сухофрукты, несоленые семечки и орешки.

Ограничьте потребление полуфабрикатов, копченых, жареных и консервированных продуктов.



Избегайте чрезмерного употребления спиртных напитков.

Женщинам не рекомендуется выпивать в день более одной порции, мужчинам – более двух (одна порция = банка пива, полстакана вина или рюмка крепкого напитка). Риск развития определенных видов раковых заболеваний (например, полости рта, гортани и молочной железы) увеличивается с ростом количества регулярно употребляемых спиртных напитков.



Регулярно занимайтесь физической культурой

– ходьбой, плаванием, велосипедной ездой и/или гимнастическими упражнениями не менее получаса в день практически ежедневно. Рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом перед тем, как приступить к новому виду физических занятий. Также желательно проводить меньше времени сидя на работе, у телевизора и т. п.

Избегайте избыточного пребывания на солнце. Избегайте пребывания на солнце с 10:00 и до 16:00, старайтесь находиться в тени, носите соответствующую одежду, головной убор и солнцезащитные очки, больше пейте и наносите на кожу солнцезащитные препараты. **Не следует подвергать воздействию солнечных лучей детей в возрасте до полугода.** Рекомендуется полностью отказаться от моментального загара.

Для получения информационного проспекта о солнцезащитных средствах ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями обращайтесь в службу “Телемейда” по тел. 1-800-34-33-44.

Убедитесь, что ваши дети вакцинированы согласно рекомендациям министерства здравоохранения. Речь идет о прививке от гепатита В (Hepatitis B Virus), имеющего отношение к профилактике рака печени, и от папилломавирусов человека (HPV), которая способствует профилактике рака шейки матки.

Избегайте контакта с веществами, считающимися канцерогенными и соблюдайте инструкции по безопасной работе с таким веществами, как асбест и радон. На рабочих местах следует использовать средства защиты от канцерогенов, согласно с правилами техники безопасности, рекомендуется регулярно изучать данный вопрос на интернет сайтах министерства здравоохранения (www.health.gov.il) и экологии (www.sviva.gov.il).

Женщинам:

Научно доказано, что кормление грудью снижает риск заболевания раком молочной железы, поэтому рекомендуется кормить грудью.

Следует помнить, что заместительная гормональная терапия (ЗГТ) повышает риск заболевания раком молочной железы, в зависимости от типа терапии (комбинация эстрогена с прогестероном либо монотерапия эстрогеном). Однако она может несколько снизить риск возникновения рака толстой кишки. Стоит проконсультироваться с гинекологом относительно преимуществ и недостатков ЗГТ.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА – КЛЮЧ К ИЗЛЕЧЕНИЮ.

ЧЕМ РАНЬШЕ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ РАКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ТЕМ ВЫШЕ ШАНСЫ НА ИЗЛЕЧЕНИЕ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Женщинам с обычным риском:

Начиная с 20-ти лет, знать особенности своей груди и уметь замечать любые изменения. При обнаружении таковых следует обратиться к врачу для выяснения их свойства.

Рекомендуется раз в год обследоваться у врача, специализирующегося на пальпации груди.

Женщинам от 50 до 74 лет рекомендуется раз в два года проходить маммографическое обследование.

Женщинам с повышенным риском,

у которых родственницы первой степени родства (мать, сестра) болели раком груди, рекомендуется проходить маммографическое обследование после 40 лет, раз в год или по предписанию врача.

Женщины после облучения в области грудной клетки (обычно, при лечении лимфомы Ходжкина), главным образом до детородного возраста, находятся в группе повышенного риска заболевания раком груди. Им рекомендовано медицинское наблюдение с целью раннего выявления по предписанию врача.

Носительницам мутаций в генах BRCA1/2, и другим группам риска рекомендуется проходить ежегодно МРТ-обследование молочной железы, согласно рекомендациям министерства здравоохранения



Семейная история и генетическая наследственность



Женщине, заболевшей раком груди или яичника, особенно при наличии истории заболевания в семье, важно пройти генетическую консультацию, по итогам которой будет принято решение о необходимости генетических тестов. Их результаты могут повлиять на вид предлагаемого лечения, она также сможет взвесить вариант снижения уровня риска.

Женщинам, у которых родственницы первой степени родства болели раком груди или яичника, рекомендуется получить у семейного врача направление на генетическую консультацию. В ходе консультации будет принято решение, проходить ли женщине генетические тесты, чтобы исключить или обнаружить наследственный фактор заболевания.

Женщины, признанные носительницам мутации гена BRCA 1/2 могут снизить риск заболевания. Можно проконсультироваться с лечащим врачом и относительно медикаментозного лечения, снижающего риск заболевания (тамоксифен, ралоксифен).

Можно бесплатно получить проспект "Ваш шанс – ваш риск" и брошюру "Все, что вы хотели узнать о генетике и раке",

обратившись в информационную службу "Телемейда" при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по тел. 1-800-34-33-44



На сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями (версия на иврите) можно заполнить короткую анкету для выяснения генетической склонности к заболеванию раком молочной железы и яичника:

www.cancer.org.il/prev-gene

РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

- Мужчинам и женщинам с обычным риском рекомендуется ежегодно сдавать анализ кала на скрытую кровь в возрасте 50-74 лет.
- Мужчинам и женщинам, относящиеся к группе риска, ближайшие родственники которых (родители, братья и сестры, дети) болели раком толстого кишечника или страдающим различными кишечными синдромами, рекомендуется колоноскопия, е постоянное наблюдение, консультация врача-специалиста относительно частоты диагностического тестирования, а также по необходимости направление на генетическую консультацию.



РАК КОЖИ

- Важно следить за изменениями, происходящими с родимыми пятнами на теле, при обнаружении таковых следует обратиться к врачу.
- Лицам с повышенным риском заболевания раком кожи - меланомой, следует сообщить об этом лечащему врачу, следует регулярно следить за родимыми пятнами и повреждениями на коже, периодически обследоваться у дерматолога или пластического хирурга и выполнять их предписания.

Группы повышенного риска:

- Лица с большим количеством родинок (больше 20)
- Лица со светлой кожей и светлыми волосами, а также с веснушками.
- Лица, у которых кожа быстро сгорает или те, которые вовсе не загорают.
- Лица, у ближайших родственников которых много родинок, или ближайшие родственники болели раком кожи.
- Лица, страдавшие от многочисленных солнечных ожогов, главным образом в детстве.
- Лица, принимающие препараты, подавляющие иммунную систему или страдающие от заболеваний, ослабляющие ее (например, болезнь Паркинсона, пациенты с донорскими органами).

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Женщинам в возрасте от 25 до 65 лет рекомендуется в общем порядке раз в три года делать мазок Папаниколау.

Тем, кого врач отнес к группе повышенного риска, следует проконсультироваться с ним относительно возраста начала тестирования и его частоты.

Тест включен в корзину здравоохранения в возрасте 35—54 лет раз в три года.

По последним рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения – WHO, женщинам в 30-49-летнем возрасте особо рекомендуется проходить тестирование раз в 3-5 лет.

СИМПТОМЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ:

- Изменение в характере испражнений (понос, запор) или кровь в кале.
- Незаживающую рану в любом месте.
- Изменение цвета или размера существующих родимых пятен
- Уплотнение или опухоль в молочной железе, выделение из соска или увеличивающаяся венозная сеточка на молочных железах.
- Нарушения пищеварения или трудности при глотании.
- Непроходящие кашель или хрипота.
- Изменения в характере мочеиспускания или появление крови в моче.
- Непроходящая усталость.
- Резкая и безпричинная потеря в весе

Эти симптомы могут иногда проявляться у любого вследствие причин, никак не связанных с онкологическим заболеванием. Однако, если одно из вышеперечисленных явлений не проходит, а появляется вновь, следует обратиться к врачу!

**Для вопросов, получения информации
и бесплатных разъяснительных брошюр
об онкологических заболеваниях и их
профилактике:**

«Телемейда»

1-800-34-33-44 (русский)

1-800-599995 (иврит)

1-800-36-36-55 (арабский)

Посетите наш интернет-сайт:

www.cancer.org.il

Для пожертвований:

1-800-35-46-46

Пожертвования в пользу Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями признаются для предоставления льгот при налогообложении, согласно пункту 46 Постановления о подоходном налоге

Авторы и редакторы: проф. Гад Реннарт, зав. Всеизраильским Центром онкологического контроля при Службе здоровья "Клалит", зав. отделением общественной медицины и эпидемиологии при медицинском центре "Кармель" и факультете медицины "Техниона", Хайфа, консультант Ассоциации по вопросам профилактики раковых заболеваний, Мири Зив, ген. директор Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями



f Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями

© Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями,
январь 2017

Деятельность Ассоциации осуществляется за счет пожертвований населения без привлечения средств из госбюджета.