



12

כללים לחיים בריאים

ולהפחת הסיכון לחלות בסרטן



12 הכללים של הקהילה האירופית למניעה ואבחון מוקדם של סרטן (European Code Against Cancer), מבוססים ומעודכנים עבור הקהילה האירופית (EU) על ידי רשות מחקר הסרטן (IARC) של ארגון הבריאות העולמי (WHO) וקואליציית האגודות האירופיות למלחמה בסרטן (ECL).



תודות:

פרופ' גד רנרט, מנהל המרכז הארצי לבקרת סרטן שירותי בריאות כללית; מנהל המחלקה לרפואת הקהילה ואפידמיולוגיה, מרכז רפואי כרמל והפקולטה לרפואה, הטכניון, חיפה; יועץ האגודה למלחמה בסרטן לנושא מניעת סרטן

מירי זיו, מנכ"ל האגודה למלחמה בסרטן



מחלקת הסברה וקידום בריאות, האגודה למלחמה בסרטן
טלפון: 03-5721677, פקס: 03-7322780, info@cancer.org.il
© האגודה למלחמה בסרטן (ע"ר), ינואר 2019



12 כללים לחיים בריאים ולהפחתת הסיכון לחלות בסרטן

מחקרים רבים מצביעים על גורמי סיכון הקשורים במחלות הסרטן, לעומת גורמים המעניקים הגנה ומסייעים בהפחתת הסיכון לחלות בסרטן. על פי מחקרים עדכניים, יותר משליש ממחלות הסרטן ניתנות למניעה באמצעות שינויים באורח החיים: פעילות גופנית, הימנעות מעישון, שמירה על משקל גוף תקין ואימוץ אורח חיים בריא. יחד עם ההיענות לבדיקות הסריקה לגילוי מוקדם וקבלת החיסונים המומלצים,

ניתן להפחית את התחלואה והתמותה מסרטן בכ-50%!

למידע מפורט יותר, מענה על שאלות וקבלת חומרי הסברה ניתן להתקשר ליטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן

1-800-599-995

הימנעו משימוש בכל סוג של טבק

01



הימנעות מעישון סיגריות בפרט וכל מוצרי הטבק בכלל (כולל נרגילה) תפחית את הסיכון לתחלואה מסרטן ומחלות נוספות. מחקרים הוכיחו כי שימוש בטבק מקצר את תוחלת החיים בכ-10 שנים! בעישון אין "רמת צריכה בטוחה" - גם עישון של סיגריה אחת ביום, או "רק" באירועים חברתיים, עלול להוביל למוות מוקדם.

שימוש בטבק הוא גורם המוות מס' 1 הניתן למניעה.

דאגו שביתכם ומקום עבודתכם יהיו נקיים מעישון

02



הימנעו ככל הניתן מחשיפה פסיבית לעישון ולעישון "יד שלישית" (חשיפה לחלקיקים רעילים ומסרטנים הנצמדים לבגדים ומשטחים). חשיפה כפויה לעשן סיגריות מעלה משמעותית את הסיכון לסרטן הריאה, התקף לב ושבץ מוחי. ילדים שהוריהם מעשנים נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח מחלות בדרכי הנשימה, הצטננויות, שיעול, אסתמה ודלקות אוזניים.

אל תתביישו - עמדו על זכותכם לאוויר נקי.

שמרו על משקל גוף תקין

03



הוכח כי השמנה היא גורם סיכון משמעותי לחלות בסוגי סרטן שונים. חשוב לשמור על איזון בין צריכת אנרגיה באכילה ושתייה ובין הוצאת אנרגיה בפעילות גופנית ("מאזן האנרגיה"). מומלץ להימנע מצריכה עודפת של קלוריות ולשמור על מסת גוף תקינה (BMI בין 18.5 ל-24.9). היקף מותניים של עד 94 ס"מ בגברים ועד 80 ס"מ בנשים - נחשב תקין.

שלו פעילות גופנית בשגרת היומיום והגבילו את זמן הישיבה

04



בצעו פעילות גופנית סדירה: הליכה, שחייה, רכיבה על אופניים או כל פעילות אירובית אחרת, במשך חצי שעה לפחות ביום, ברוב ימות השבוע, והימנעו מישיבה ממושכת מול הטלוויזיה או בעבודה. בנוסף להפחתת הסיכון לחלות בסרטן ובמחלות אחרות, הוכח כי פעילות גופנית משפרת את איכות החיים, מעלה את רמת האנרגיה ומפחיתה תחושות חרדה ודיכאון - בבריאים ובחולים.

שמרו על תזונה בריאה ומאוזנת

05



מחקרים רבים מוכיחים כי שמירה על אכילה מאוזנת תורמת להפחתת הסיכון לחלות במחלות סרטן שונות. הרבו באכילת ירקות ופירות, דגנים מלאים וקטניות. הימנעו ממזונות עתירי קלוריות (עשירים בשומן או בסוכר) וממשקאות ממותקים. הימנעו מאכילת בשר מעובד והמעוּטו בצריכת בשר אדום ומזון מעובד, מעושן, מטוגן, מלוח ומשומר.

הגבילו את צריכת האלכוהול

06



יש להמעיט ככל הניתן בשתיית משקאות אלכוהוליים, כחלק מאורח חיים בריא המפחית את הסיכון לחלות בסרטן. אם שותים - יש להגביל את הכמות: מנה אחת ביום לאישה ושתי מנות לגבר (מנה = בקבוק בירה, או כוס יין, או כוסית ליקר). הסיכון להתפתחות סוגי סרטן שונים, כגון סרטן הפה, הלוע והשד, עולה ככל שכמות האלכוהול הנצרכת עולה.

היו חכמים
בשמע®

07 

הימנעו מחשיפה לשמש בין השעות 10:00 בבוקר עד 16:00 אחר הצהריים. העדיפו שהייה בצל, הקפידו על לבוש מתאים, חבישת כובע, הרכבת משקפי שמש, שתייה מרובה ומריחת העור במסנן קרינה על פי ההמלצות. אין לחשוף לשמש תינוקות עד גיל חצי שנה. הימנעו משימוש במיטות שיזוף. אם הבחנתם בנקודה חשודה על העור - גשו לרופא עור להיבדק.

לקבלת עלוני מידע בנושא חשיפה לשמש ומסנני קרינה של האגודה למלחמה בסרטן, פנו בשיחת חינם לטלמידע®: 1-800-599-995

הימנעו מחשיפה
לחומרים הידועים
כמסרטנים

08 

חשיפה לחומרים מסוכנים, במיוחד במקומות עבודה בהם החשיפה עלולה להיות יומיומית ולהימשך שנים ארוכות, עלולה להגביר את הסיכון לחלות במחלות סרטן. יש לפעול על פי הנחיות הבטיחות המומלצות בזמן שימוש בחומרים מסוכנים, ולנקוט אמצעי הגנה בעת מגע עמם, בהתאם להוראות הבטיחות.

הפחיתו את רמות
החשיפה לגז ראדון
בביתכם

09 

בדקו אם אתם חשופים לרמות גבוהות של קרינת גז ראדון בבית והפחיתו את רמות הקרינה, אם נמצאו. חשיפה כרונית (חשיפה לאורך זמן) לראדון עלולה להגביר את הסיכון לסרטן הריאה. ראדון הינו גורם הסיכון השני לסרטן הריאה, לאחר עישון. לגז ראדון עלולה להיות השפעה רבה יותר על ילדים, מכיוון שגופם עובר תהליכי התפתחות מהירים.

לנשים: מומלץ להניק ולהגביל צריכת תחליפי הורמונים

10



- הוכח כי הנקה מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן השד, בנוסף ליתרונותיה האחרים, ולכן מומלץ להניק.
- טיפול הורמונלי חלופי להקלת תסמיני גיל המעבר עלול להעלות במעט את הסיכון לחלות בסרטן השד, השחלה והרחם, תלוי בהרכבו של הטיפול ובגורמי הסיכון של האישה, אך עשוי להפחית במעט את הסיכון לסרטן המעי הגס. חשוב להתייעץ עם רופא הנשים על היתרונות והחסרונות של הטיפול.

ודאו שילדיכם מחוסנים בהתאם להמלצות משרד הבריאות

11



- חיסון נגד **צהבת מסוג B** (Hepatitis B) קשור במניעת סרטן הכבד וניתן בשגרת החיסונים של תינוקות בישראל.
- חיסון נגד **נגיף הפפילומה האנושי** (HPV) מסייע במניעת סרטן צוואר הרחם וסוגי סרטן נוספים, בהם סרטן פי הטבעת, סרטן הפין וסרטן ראש וצוואר. החיסון כלול בסל הבריאות וניתן בשגרה לתלמידות ולתלמידי כיתה ח' בבתי הספר.

הקפידו להשתתף בתוכניות סקר לגילוי מוקדם של סרטן



קחו חלק בתוכניות סקר לאומיות לגילוי מוקדם של סרטן. **אבחון מוקדם הוא המפתח לריפוי.** לאנשים בסיכון גבוה חשוב להתייעץ עם הרופא לגבי סוג הבדיקות ותדירותן.



סרטן השד

לנשים בסיכון רגיל:

- על כל אישה בכל גיל להכיר את שדיה, כך שתוכל לאתר כל שינוי או גוש ולפנות בהקדם לרופא ולדרוש לברר את טיבו.
- מומלץ לכל אישה מגיל 50 ועד 74 לעבור בדיקת ממוגרפיה אחת לשנתיים. בדיקה זו נחשבת היום לשיטה הטובה ביותר לזיהוי גידול סרטני בשד בשלב מוקדם, לפני שניתן לזהותו במישוש.
- ניתן לבצע בדיקת שד פעם בשנה על ידי רופא המומחה בבדיקת שד. יש לציין כי בדיקה ידנית לא הוכחה כמפחיתה את התמותה מסרטן השד.



לנשים בסיכון גבוה:

- לנשאית גנטית ולאישה שלה קרובת משפחה בדרגה ראשונה (אם, אחות) שחלתה בסרטן השד, מומלצת בדיקת ממוגרפיה מגיל 40, אחת לשנה, או קודם לכן, בהתאם להמלצות הרופא.
- אישה שעברה הקרנות לבית החזה (בדרך כלל כטיפול במחלת לימפומה מסוג הודג'קין), בעיקר לפני גיל הפרייון, נמצאת בסיכון מוגבר לחלות בסרטן השד, ומומלץ שתבצע מעקב לגילוי מוקדם בהתאם להמלצות הרופא.
- לנשאית מוטציות בגנים BRCA 1/2 ולנשים בקבוצות סיכון נוספות, מומלץ לבצע בדיקת MRI של השד אחת לשנה, בהתאם להמלצות משרד הבריאות.

- נשائיות המוטציות בגנים BRCA 1/2, יכולות להפחית את הסיכון לחלות. ניתן להתייעץ עם הרופא המטפל גם ביחס לטיפול תרופתי, המפחית את הסיכון לחלות (כדוגמת טמוקסיפן או רלוקסיפן).

באתר האגודה למלחמה בסרטן ניתן למלא שאלון קצר לבירור נטייה גנטית לחלות בסרטן שד ושחלה: www.cancer.org.il/prev-gene לקבלת חוברות 'הסיכוי שבסיכון', ו'כל מה שרצית לדעת על גנטיקה וסרטן', ללא תשלום, פנו בשיחת חינום ל'טלמידע'® של האגודה בטל. 1-800-599-995.



סרטן המעי הגס

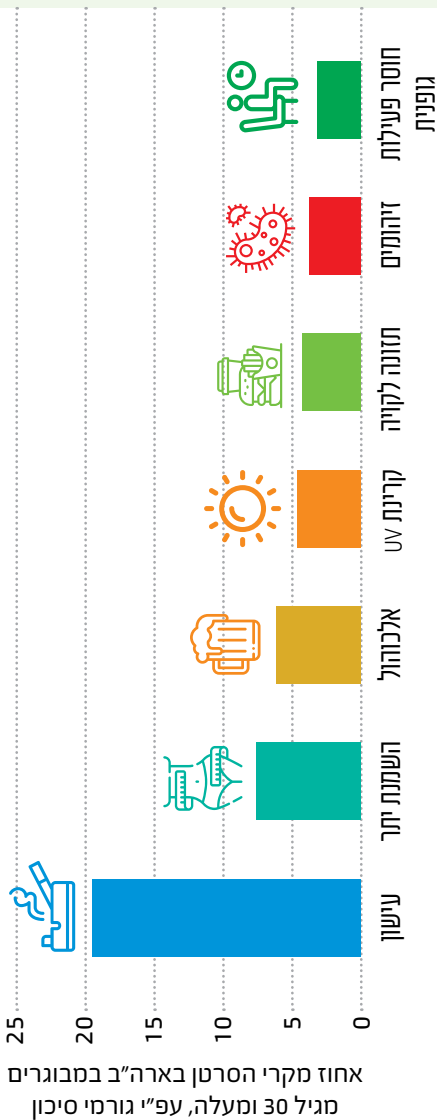
- לגברים ולנשים בסיכון רגיל מומלצת בדיקת דם סמוי בצואה, אחת לשנה, מגיל 50 עד 74.
- לגברים ולנשים בסיכון גבוה, שלהם קרוב משפחה מדרגה ראשונה (הורה, אח, ילד) שחלה במחלה או שהוא בעל תסמונות מעי שונות - מומלץ לבצע בדיקת קולונוסקופיה, מעקב קבוע והתייעצות רפואית לגבי תדירות הבדיקות לאבחון מוקדם המתאימות להם, ולפי הצורך פנייה לייעוץ גנטי.



סרטן צוואר הרחם

- סרטן צוואר הרחם נגרם בעיקר מזנים 6, 11, 16 ו-18 של נגיף הפפילומה האנושי (HPV), העלול לגרום גם לסוגי סרטן נוספים וליבלות באיברי המין. גברים ונשים הפעילים מינית, בכל גיל, עלולים להידבק בנגיף. ניתן להתחסן נגד הנגיף מגיל 9 עד 45, והחיסון ניתן בכיתה ח' לבנים ולבנות.
- לנשים בגילים 25-65 מומלץ לבצע משטח צוואר הרחם (Pap smear) כל 3 שנים.

גורמי סיכון לתחלואה בסרטן



AACR cancer progress report 2018. Adapted from Islami F, Goding Sauer A, Miller KD, Siegel RL, Fedewa SA, Jacobs EJ, et al. Proportion and number of cancer cases and deaths attributable to potentially modifiable risk factors in the United States. CA Cancer J Clin 2017;68:31-54.

12 כללים לחיים בריאים ולהפחתת הסיכון לחלות בסרטן

- 01** הימנעו משימוש בכל סוג של טבק 
- 02** דאגו שביתכם ומקום עבודתכם יהיו נקיים מעישון 
- 03** שמרו על משקל גוף תקין 
- 04** שלבו פעילות גופנית בשגרת היומיום והגבילו את זמן הישיבה 
- 05** שמרו על תפריט תזונתי בריא ומאוזן 
- 06** הגבילו את צריכת האלכוהול 
- 07** היו חכמים בשמש® 
- 08** הימנעו מחשיפה לחומרים הידועים כמסרטנים 
- 09** הפחיתו את רמות החשיפה לגז ראדון בביתכם 
- 10** לנשים: מומלץ להניק ולהגביל צריכת תחליפי הורמונים 
- 11** ודאו שילדיכם מחוסנים בהתאם להמלצות משרד הבריאות 
- 12** הקפידו להשתתף בתוכניות סקר לגילוי מוקדם של סרטן 



לקבלת מידע נוסף
וחומרי הסברה על מחלות הסרטן,
ודרכי מניעתן ללא תשלום:

'טלמידע'® בשפה העברית
1-800-599-995

'טלמידע'® בשפה הערבית
1-800-36-36-55

'טלמידע'® בשפה הרוסית
1-800-34-33-44

בקרו אותנו באתר האינטרנט:
www.cancer.org.il
לתרומות: 1-800-35-46-46

תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס,
על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.



האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים 

© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), ינואר 2019

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומות הציבור,
ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו.