Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
23.08.2011 12:16 - Обновлено 16.05.2018 11:43

О причинах рака медицина знает не так много, как хотелось бы. Одно известно точно – самую значительную роль в процессе возникновения онкологических заболеваний играет наследственность. Тем не менее треть всех случаев зависит от образа жизни.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Виктор Миронов / «Здоровье инфо»

Болеть раком или нет – решать вам. Чтобы снизить риск онкологических заболеваний, стоит заботиться о своем здоровье. И, в частности, следовать нашим советам.

1.

Развейте дым

Рак легких, по данным американских исследователей, является причиной 28% всех случаев смерти от онкологических заболеваний. Подавляющее большинство этих случаев связано с курением.

Курение угрожает не только раком легких. Никотин признан виновным в развитии еще десяти других видов рака. По этой причине любая профилактика любого вида рака начинается с рекомендации бросить курить.

Но еще хуже то, что в США ежегодно регистрируется 3000 случаев рака легких, связанных с пассивным курением. Так что если вас пригласили в кафе, где курят, подумайте лишний раз, что дороже.

1.

Лишний вес убивает…

Все слышали, что лишний вес приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, но кроме того излишек веса – причина смерти от рака в 14% случаев. Лишний вес – фактор риска для развития рака пищевода, рака поджелудочной железы, желчного пузыря, молочной железы и рака почек.

1.

…а спорт помогает

Регулярные физические упражнения способствуют профилактике развития рака с эффективностью 30-50%. И неважно, качаете вы пресс или прыгаете через скакалку. Главное – не останавливайтесь. И еще раз – бросайте курить.

1.

Кое-что о еде

Арбузы, помидоры и другие продукты с ликопином способны защитить от рака предстательной железы. Простейшая шпаргалка для «антиканцерогенного питания» – недавно представленная в США «тарелка здоровья». Вряд ли вы ошибетесь с количеством необходимых вам веществ, если будете ею пользоваться. А значит – сделаете еще один шаг подальше от рака.

1.

Бокал в сторону

Алкоголь – это палка о двух концах. С одной стороны, красное вино хорошо для сердца. Но любая доза горячительного, даже если это один бокал красного за обедом, способствует развитию рака. К тому же любители выпить редко останавливаются после первой дозы. Для рака нет понятия «пить в меру», и чем больше вы пьете, тем выше риски, особенно рака пищевода и рака гортани.

1.

Расслабьтесь

Еще один фактор риска – это стресс. Сам по себе он к раку не приведет, но может

спровоцировать тягу к сигарете, бутылке или пирожному. Так что во имя вашего же здоровья, научитесь держать себя в руках в стрессовой ситуации и избавляйтесь от стресса такими безопасными методами, как спорт или медитация.

1.

Знай свои корни

Это должен знать каждый: кто в роду болел раком? Спросите бабушку и дедушку, не припомнят ли они случаев рака в семье. Вы автоматически попадаете в группу риска, если у вас в роду кто-то умер от онкологического заболевания. Что делать в случае если опасность существует, мы уже описали в этой статье.

Запись на консультацию по телефону: 8 (8634) 36 46 01 в Таганроге

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: klinika@vvi-klinika.ru

Лицензия № ЛО-61-01-001709