

ПОРАДИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ РАКУ

Рак є другою найпоширенішою причиною смерті після серцево-судинних захворювань у світі. Згідно з Висновками з дослідження Глобального тягара захворювань шороку у світі новоутворення спричинюють смерть понад **10 млн людей** та складають **17,83 %** від загальної кількості смертей.

В Україні новоутворення входять до основних 5 причин смерті українців і є другими найбільшими вбивцями українців.

Водночас приблизно в третині випадків смерть від раку зумовлена основними факторами ризику, пов'язаними з поведінкою й раціоном харчування. А отже, від 30% до 50% онконедуг можна уникнути, якщо вести здоровий спосіб життя.

Основні фактори ризику і шляхи їх запобігання

1. Не куріть

Вживання тютюну є найважливішим фактором ризику розвитку раку. На куріння припадає майже 22% світових випадків смерті від раку. Куріння пов'язане з розвитком різних типів раку: рак легень, ротової порожнини, горла, гортані, підшлункової залози, сечового міхура, шийки матки та нирок. Навіть якщо ви не курите, вплив пасивного куріння може збільшити ризик розвитку раку легень.

2. Вживайте здорову їжу

Повноцінний збалансований раціон може знизити ризик онкологічних захворювань:

- Їжте багато фруктів, овочів та інші харчові продукти з рослинних джерел, як-то цільнозернові та боби. Вони мають бути основою вашого раціону.

- Контролюйте свою вагу. Обирайте менш калорійні продукти, виключіть із раціону цукор, трансжири, їжу з фастфуду.

- Не вживайте алкоголь. Ризик різних видів раку, у тому числі рак молочної залози, товстої кишки, легень, нирок і печінки, збільшується з кількістю вжитого алкоголю. Пам'ятайте, безпечної дози алкоголю не існує!

- Обмежте споживання технологічно обробленого м'яса. ВООЗ наголошує, що вживання великої кількості технологічно обробленого м'яса може збільшити ризик деяких видів раку.

3. Підтримуйте здорову вагу й будьте фізично активними

Близько 20% усіх видів раку спричинено надлишковою вагою. Підтримання здорової ваги може знизити ризик виникнення таких видів раку, як рак молочної залози, простати, легень, товстої кишки та нирок.

Всесвітній фонд досліджень раку рекомендує дорослим підтримувати середній індекс маси тіла в межах 21–23 кг/м², залежно від норми для різних популяцій, але не вище 25 (ІМТ < 25,0). Калькулятор для обрахунку індексу маси тіла можна [знайти тут](#).

Включіть у свій графік щонайменше 30 хвилин фізичної активності щодня. Для істотної користі для здоров'я необхідно щонайменше 150 хвилин на тиждень помірної аеробної активності або 75 хвилин на тиждень енергійної аеробної активності. Ось тут є [кілька прикладів щотижневих графіків фізичної активності](#).

4. Не засмагайте

Рак шкіри є одним із найпоширеніших видів раку, якому можна запобігти.

- Уникайте прямого сонячного світла вдень. Влітку обмежуйте перебування на сонці з 10.00 до 16.00 год, коли сонячні промені найагресивніші.

- Користуйтеся сонцезахисними засобами з SPF 30+, носіть сонцезахисні окуляри та капелюх із широкими полями.

- Затуляйте відкриті ділянки тіла. Більше одягу — більше захисту. Обов'язково прикривайте свої руки та ноги.

- Уникайте соляріїв. Вони так само шкідливі, як і природні сонячні промені.

[Більше про симптоми, діагностику та профілактику меланоми читайте тут.](#)

5. Вакцинуйтеся

До 25% випадків раку в країнах із низьким і середнім рівнем доходів зумовлено такими інфекціями, як гепатит і вірус папіломи людини (ВПЛ). Зокрема, вірусний гепатит В може збільшити ризик розвитку раку печінки. А вірус папіломи людини може призвести до раку шийки матки та інших статевих органів.

Профілактика раку включає захист від цих вірусних інфекцій. Поговоріть зі своїм лікарем щодо вакцинації!

Більше про вакцинацію від [вірусного гепатиту В](#) і [вірусу папіломи людини](#).

6. Уникайте ризикованої поведінки

Іншою ефективною тактикою профілактики раку є уникнення ризикованої поведінки, яка може призвести до інфекцій, які, у свою чергу, можуть збільшити ризик розвитку онкозахворювань.

- Практикуйте безпечний секс. Обмежте кількість сексуальних партнерів і використовуйте презервативи під час сексу. Більше про [профілактику ПСШ](#)

- [Люди, які живуть з ВІЛ/СНІД](#), мають вищий ризик розвитку раку ануса, печінки та легень.

- Вірус папіломи людини найчастіше асоціюється з раком шийки матки, але він також може підвищити ризик розвитку раку ануса, пеніса, горла, вульви та піхви.

7. Регулярно проходите профілактичні огляди

Регулярні самоперевірки та скринінги для різних типів раку збільшують шанси на раннє виявлення хвороби. Якщо виявити рак на ранній стадії, є висока ймовірність позитивних результатів і успішного подолання захворювання.

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо оптимального для вас графіку онкоскринінгу.

Турбуйтеся про себе і своє здоров'я! Якщо усунути фактори ризику, вірогідність захворіти на рак суттєво знижується. А у випадку захворювання, відмова від шкідливих звичок може підвищити ефективність лікування й допоможе покращити самопочуття.

За матеріалами Центру громадського здоров'я МОЗ України