Профилактика онкологических заболеваний

Можно ли избежать онкологического заболевания? Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев.

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).

Полностью откажитесь от алкоголя.

Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.

Поддерживайте нормальный вес тела.

Формула расчета ИМТ (индекса массы тела):

ИМТ

=

Вес (кг)

Рост (м)

2

ВАШ ВЕС (КГ)

ВАШ РОСТ (М)

ВАШ ИМТ

РАССЧИТАТЬ

Необходимо иметь ИМТ = 18,5–27,5.

Все, что идет после 25 считается лишним весом. Ожирение стартует с 30 пунктов.

Не менее важен обхват талии! Норма для женщин не более 80 см, для мужчин – не более 94 см.

Пейте достаточное количество воды. 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться.

Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.

Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!

Лучшее время для принятия солнечных ванн:

с 8:00 до 11:00

После 16:00

Обязательно используйте солнцезащитное средство (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты – тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие.

Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.