

## ПАМЯТКА

# ПРОФИЛАКТИКА НОВООБРАЗОВАНИЙ У ЖЕНЩИН

*Несмотря на необоснованный страх неизвестность того, кто и когда заболевает раком, вы можете предпринять превентивные меры, чтобы снизить риск. Предлагаемые меры в любом случае помогут вам укрепить здоровье.*

\* Бросьте курить независимо от того, сколько вам лет и как долго вы курили. (И не находитесь рядом с теми, кто курит.) Считается, что курение вызывает треть всех смертей от рака. Легкие с ранними предраковыми изменениями вернутся в нормальное состояние, если человек бросит курить. Кроме того, расставшись с сигаретой, вы снизите риск возникновения рака молочной железы и шейки матки.

\* Ешьте грубую пищу, богатую клетчаткой (овощи, фрукты), витамином А (морковь, картофель, абрикосы, шпинат), а также различные виды капусты (брокколи, цветную, белокочанную). Это уменьшит риск возникновения рака толстой кишки.

\* Употребляйте как можно меньше жиров (используйте минимум жира и масла в процессе приготовления пищи, ешьте постное мясо, нежирную рыбу и молочные продукты с низким содержанием жиров). Это может защитить вас от рака толстой кишки и, возможно, молочной железы.

\* Поддерживайте нормальный вес. Это снизит риск возникновения рака матки и толстого кишечника.

\* Регулярно занимайтесь гимнастикой. Это уменьшит риск возникновения рака молочной железы, шейки матки, толстого кишечника, матки и яичников. Женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, заболевают раком в два с половиной раза чаще тех, кто начинает делать зарядку в подростковом возрасте и регулярно делает позже.

\* Кормите своих детей грудью. Исследования показывают, что кормление снижает риск онкологических заболеваний, появляющихся перед климаксом. Считается, что для предотвращения рака нужно кормить ребенка от четырех до 12-18 месяцев. (Риск рака молочной железы, яичников и эндометрия с увеличением числа детей снижается, особенно если у вас их четверо и больше).

\* По возможности не используйте в окружающей обстановке такие опасные материалы, как асбест, поливинилхлорид, а также пестицид ДДТ.

\* Защищайтесь от солнца, чтобы снизить риск возникновения меланомы. Пользуйтесь зонтиками и шляпами, избегайте загара.

\* Осторожно относитесь к косметической хирургии. Имплантанты увеличивают грудь, но снижают точность результатов маммограммы при раннем обнаружении рака.

\* Пользуйтесь барьерными контрацептивами. Они помогут избежать рака шейки матки, возникновению которого способствуют вирусы, вызывающие герпес и остроконечные бородавки на половых органах.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!  
ЯВЛЯЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО НА ВРАЧЕБНЫЕ ОСМОТРЫ!**