

# 10 способов снизить риск развития рака

Рак занимает второе место по количеству смертей среди жителей г. Нью-Йорка. Он возникает у многих людей независимо от их расовой и этнической принадлежности. Существуют некоторые факторы риска развития рака, на которые невозможно повлиять, например, возраст и семейный анамнез. Ознакомьтесь с 10 рекомендациями, которыми вы можете воспользоваться, чтобы снизить вероятность его появления.

## 1 Постарайтесь отказаться от курения.



- Чем больше вы курите, тем выше риск развития рака. Если вы бросите курить, соответственно, со временем этот фактор уже не будет иметь такого влияния. Отказ от курения увеличивает шансы на выживание, в том числе у людей, страдающих раком.
- Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг возможность приема лекарственных препаратов и консультирования. Они помогут уменьшить тягу к курению и удвоить шансы на окончательный отказ от него.
- Посетите сайт [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) или позвоните по номеру 866-697-8487, чтобы поговорить с консультантом по отказу от курения и получить бесплатный стартовый набор лекарственных препаратов, замещающих никотин.

- Употребление цельнозерновых продуктов, например, хлеба и макарон из цельнозерновой пшеничной муки, овсянки и коричневого риса, также может уменьшить вероятность развития некоторых видов рака.

## 4 Пейте меньше алкогольных напитков.



- Употребление алкогольных напитков может повысить риск развития многих видов рака, в частности рака печени и молочной железы.
- Чем больше и чаще вы выпиваете, тем выше риск развития рака. Это касается всех алкогольных напитков.
- Если вас беспокоит этот вопрос, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг о том, как сократить или прекратить их употребление.

## 2 Ешьте меньше мясных продуктов, подвергшихся обработке.



- В частности, мясные солености, консервированное, ферментированное, копченое мясо или мясные продукты, в которых содержатся консерванты. К наиболее распространенным видам такого мяса относятся бекон, ветчина, колбаса, мясные полуфабрикаты, мясная нарезка, а также вяленое мясо.
- Обработанное мясо вызывает рак.
- Можно употреблять меньше обработанного мяса, включив в рацион растительную пищу, в которой также содержится белок, например, бобы, чечевицу, тофу, орехи и семечки.

## 5 Увеличьте физическую нагрузку.



- Регулярные физические упражнения могут защитить от рака. Они также полезны для здоровья независимо от веса человека.
- Как правило, взрослые должны каждую неделю выделять не менее 150 минут на умеренную физическую активность (например, ходьба или езда на велосипеде) или 75 минут на интенсивные упражнения (например, плавание или прыжки на скакалке). Чем больше вы занимаетесь спортом, тем ниже риск развития многих видов рака.
- Можно увеличить физическую нагрузку в течение дня, например, спуститься/подняться по лестнице на работу, прогуляться с друзьями, доехать до магазина на велосипеде или выйти из метро на одну остановку раньше.

## 3 Ешьте больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов.



- Употребление большого количества фруктов и овощей может снизить риск развития некоторых видов рака. Добавьте в свой рацион фрукты и овощи разных цветов — в свежем, замороженном или консервированном виде. Обязательно выбирайте продукты с низким содержанием соли или без нее.

## 6 Старайтесь контролировать свой вес.

- Иначе вес может стать избыточным или наступит ожирение, которые способствуют появлению многих видов рака.
- Сбросить лишние килограммы бывает трудно, но контроль веса и предотвращение его набора поможет сохранить здоровье всего организма.
- Проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг о комфортном для вас весе и о способах достижения желаемого результата.



## 7 Защищайте кожу от воздействия ультрафиолетовых (УФ) лучей.

- Наибольший риск развития рака кожи связан с воздействием УФ-лучей. К источникам УФ-излучения относятся солнечный свет и загорание в соляриях.
- Во время пребывания на солнце надевайте защитную одежду и наносите крем с солнцезащитным фактором не менее 15.
- Появление на теле новой родинки или деформация старой может свидетельствовать о развитии рака кожи. Если вы заметили какие-либо изменения на коже, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг.



## 8 Вакцинируйтесь от вируса папилломы человека (ВПЧ).

- ВПЧ — это наиболее распространенная инфекция в США, передаваемая половым путем.
- Вакцина от ВПЧ защищает от инфекций ВПЧ, которые могут вызывать рак. Ее рекомендуют использовать для большинства детей в возрасте от 9 лет и разрешают вводить некоторым взрослым в возрасте до 45 лет. Уточните у поставщика медицинских услуг, нужна ли вам прививка от ВПЧ и когда ее следует сделать.



## 9 Вакцинируйтесь от гепатита В.

- Гепатит В может нанести печени серьезный вред. Это может спровоцировать рак печени.
- Уточните у поставщика медицинских услуг, нужна ли вам прививка от гепатита В, которая может снизить риск развития рака печени.



## 10 Проходите скрининг на рак.

- Скрининг позволяет обнаружить рак на ранней стадии, когда он поддается лечению, а также предотвратить возникновение некоторых видов рака.
- Проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг о риске развития определенных видов рака и о том, когда следует пройти скрининг. Ваш поставщик медицинских услуг может рекомендовать выполнить скрининг раньше или проходить его чаще, в зависимости от определенных рисков. Ниже приведены общие рекомендации.
  - Лица в возрасте от 50 до 80 лет со стажем курения могут иметь право на прохождение ежегодного скрининга рака легких, который называется «низкодозная компьютерная томография».
  - Лицам старше 45 лет следует проходить скрининг рака толстой кишки с помощью колоноскопии каждые 10 лет или сдавать анализ кала раз в год либо каждые три года.
  - Женщины в возрасте от 40 до 49 лет могут начать проходить скрининг на рак молочной железы. Женщинам в возрасте от 50 до 74 лет показана маммография каждые два года.
  - Лицам в возрасте от 21 года до 29 лет следует проходить скрининг на рак шейки матки (мазок Папаниколау) каждые три года. Лицам в возрасте от 30 до 65 лет следует отдельно сдавать мазок Папаниколау каждые три года, отдельно проходить обследование на ВПЧ раз в пять лет или сдавать оба анализа каждые пять лет.



Для получения подробной информации посетите веб-страницу [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**cancer prevention and screening**» («скрининг и профилактика рака»).