

Правильное питание – это надежная профилактика всех видов рака!



Всемирная организация здравоохранения разработала правило **Тарелка здоровья**.

Тарелка здоровья – это оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.

Правило тарелки здоровья – тарелку 20-24 см делим пополам. Затем одну часть тарелки делим еще раз. Получилось три части.

Большую часть тарелки должны занимать овощи и фрукты. 1/4 тарелки – углеводы (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель), 1/4 – белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты).

В день мы должны употреблять 3 таких «тарелки». Также допускаются пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов (1 порция – с ваш кулак, около 80 граммов). Если ваша цель – снизить вес, то вечерняя **тарелка здоровья** - это 1/2 овощей и 1/4 белков, без углеводов.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

Готовьте пищу и салаты с оливковым и подсолнечным маслом. Ограничьте животные жиры.



Пейте кофе и чай без сахара. Молоко и сок не больше 1-2 раз в день. Откажитесь от сладкой газировки.

Больше сезонных овощей и фруктов



Ешьте цельнозерновую крупу – коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту твердых сортов пшеницы. Белый рис и хлеб ограничьте.

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте красное мясо, бекон, копченые и обработанные мясные продукты



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ *

Зачем?

Для выявления онкологических и иных неинфекционных заболеваний на **РАННИХ** стадиях.

Что входит?

- медицинский осмотр врачами нескольких специальностей
- лабораторные и инструментальные методы обследования
- последующее дообследование
- определение групп состояния здоровья
- профилактическое консультирование
- + маммография (для женщин в возрасте 39-48 лет 1 раз в 3 года, в возрасте 50-70 лет 1 раз в 2 года)
- + исследование кала на скрытую кровь (для граждан в возрасте 49-73 года 1 раз в 2 года)

Когда?

Диспансеризацию проходят 1 раз в 3 года. Если ваш возраст делится на 3 без остатка – в этом году ваш шанс!

...	15	18	21	24	27	30
33	36	39	42	45	48	51
54	57	60	63	66	69	...

Где?

В вашей поликлинике. Вам нужны только паспорт и полис.



+



→



ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА: памятка для женщин



Простые советы



Профилактика наиболее распространенных онкозаболеваний у женщин



Наглядные инструкции



ЕКАТЕРИНБУРГ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

В современном мире онкология занимает 2 место как причина смертности среди неинфекционных заболеваний.

Ежедневно мы подвергаем себя риску возникновения онкологических заболеваний, даже не догадываясь об этом. К факторам риска относятся: неправильное питание, низкая физическая активность, курение и злоупотребление алкоголем.

Наиболее распространенные виды рака у женщин

	Признаки	Как себя защитить
Рак молочной железы		<ol style="list-style-type: none"> 1. Проводите самообследование груди не реже 1 раза в 3 месяца на 6-12 день менструального цикла на наличие уплотнений или иных дискомфортных ощущений. 2. Женщинам после 35 лет: проходите маммографию 1 раз в 2 года.
Рак кожи и меланома	<p>Никогда не ждите появления тревожных признаков!</p> <p>Рак может долго развиваться бессимптомно!</p> <p>Чтобы выявить рак на ранней стадии и обезопасить свое здоровье, проходите диспансеризацию 1 раз в 3 года! *</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ограничьте пребывание на солнце и в солярии. 2. Носите солнцезащитные очки и используйте специальные защитные средства для кожи в соответствии с инструкцией. <p>При изменении размеров, формы или цвета родинок, а также при появлении новообразований на коже обращайтесь к врачу.</p>
Рак толстого кишечника, желудка		<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию и физической активности. 2. Откажитесь от курения и алкоголя. 3. При любых тревожащих вас симптомах не медлите: обращайтесь к специалисту.
Рак шейки и тела матки, рак яичников		<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещайте врача-гинеколога не реже 1 раза в год. 2. При возникновении любых тревожных симптомов обращайтесь к врачу.



Внимательно прочитайте следующие рекомендации. Какие из них вы соблюдаете?



Правильное питание:

- каждый прием пищи должен строиться на основе правила «Тарелка здоровья»: содержать овощи и фрукты и продукты – источники белков и углеводов в правильных пропорциях;
- ежедневно употребляйте не менее 400 г (это примерно 3-5 порций) фруктов и овощей: сырых или правильно приготовленных;
- откажитесь от употребления продуктов из обработанного «красного» мяса: сосисок, ветчины, колбас, полуфабрикатов, мясных консервов;
- ограничьте употребление натурального красного мяса до 500 г в неделю;
- откажитесь от продуктов, содержащих трансжиры: кондитерских изделий, полуфабрикатов, фаст-фуда, чипсов, продуктов, приготовленных во фритюре. Избегайте продуктов, у которых на этикетке указаны слова «гидрогенизированный жир» или «маргарин».



Регулярная физическая активность:

- занимайтесь спортом, танцами, гуляйте, ходите пешком – не менее 30 минут ежедневно;
- рекомендуемая длительность одного занятия - 10 минут, таким образом, можно разделить ежедневную тридцатиминутную двигательную нагрузку на 3 раза



Отказ от вредных привычек:

- употребления алкоголя и курения