



## ВНИМАНИЕ! ЭТО ВАЖНО!

В Кежемском районе в структуре смертности от злокачественных заболеваний **первое** место занимает – **рак легких**. Это, несмотря на то, что живем мы с вами практически в тайге, дышим самым чистым кислородом! Почему легкие? Ответ банально прост, потому что вокруг много курильщиков. Не забывайте, что пассивное курение также пагубно действует на организм! На втором месте - **рак молочных желез**. Милые женщины, напоминаем вам - в районной больнице с марта 2012 года работает маммограф. Если вас что-то беспокоит, не сидите дома, пройдите диспансеризацию. На третьем месте - **рак предстательной железы**. Уважаемые мужчины, если вы периодически ощущаете чувства дискомфорта в области «второго сердца» мужчины, необходимо найти время и посетить хирурга-онколога – завтра просто может быть поздно!



**ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ПОДОБНЫ ГУБКЕ,  
ПОЛНОЙ КАНЦЕРОГЕННЫХ СМОЛ**

Курение — причина рака легких, бронхита, эмфиземы.  
Курение сокращает жизнь на 10-15 лет!

**БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!**



КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И  
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ

[www.sliderpoint.org](http://www.sliderpoint.org)



ОЛИМП  
РЕЗЕРВНОЕ ВРЕМЯ  
тел. 783-94-94

Из чего сделана сигарета? Думаешь из табака? – **ОСНОВНОЙ ОБЪЕМ ЗАНИМАЕТ БУМАГА, ПРОПИТАННАЯ 400-ми ЯДОХИМИКАТАМИ!** Все это скрыто под словом «СМОЛЫ», они включают в себя: более 60 ракообразующих веществ; 14 наркотических веществ; боевые отравляющие вещества (фосген); токсины (убивают живые клетки); радиоактивные элементы (полоний 210); тяжелые металлы; коровья мочевина (ускоряет всасывание и привыкание).

**Над номером работали:** Ващилко Д.М., Климова А.В., Косоногова Ж.Ю.



## Профилактика рака.

**Рак** – заболевание, которое появилось на свет еще до появления человека на земле. В настоящее время учеными проведено множество исследований и выявлены основные причины этой страшной болезни, устранив которые можно значительно снизить риск заболевания.

Новейшие исследования показали, что **70-90%** от всех случаев заболевания спровоцированы неблагоприятной экологической обстановкой. Снизить этот процент можно, если соблюдать несложные правила.

### *1. Правильное питание.*

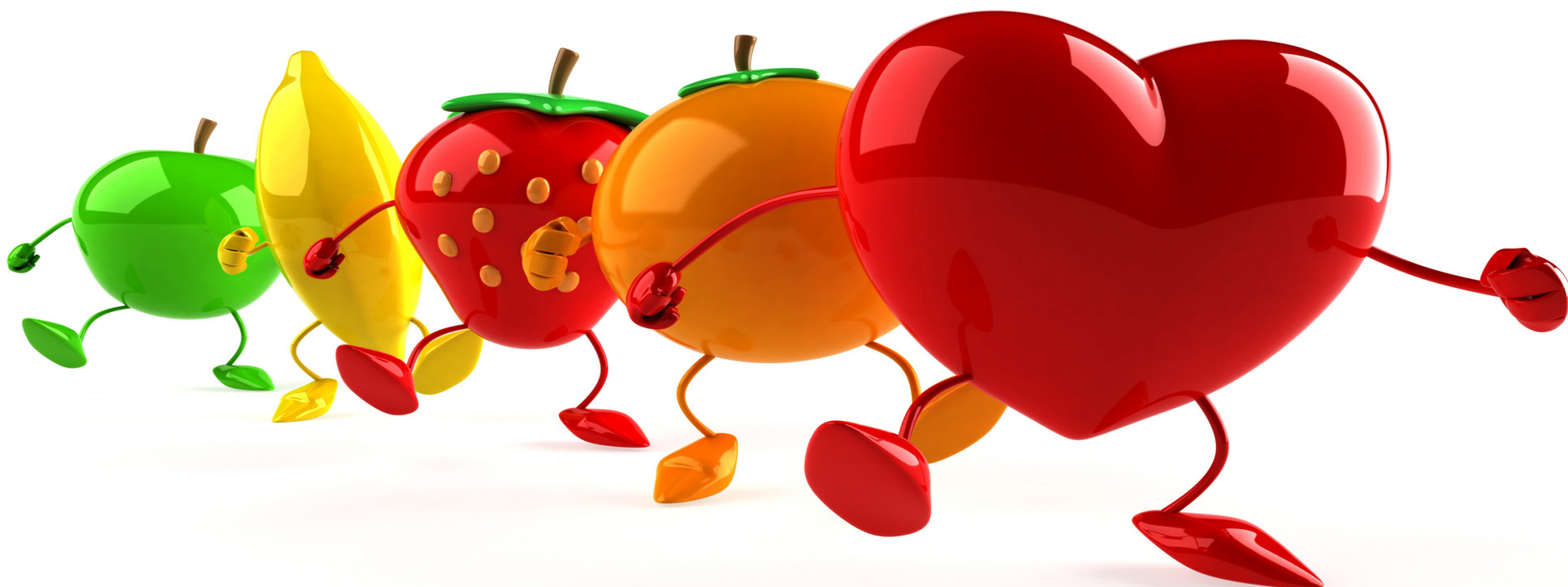
Ежедневное употребление овощей и фруктов снижает риск заболеваемости раком на **20%**. Взрослому человеку в сутки нужно употреблять около **450 гр.** овощей и **220 гр.** фруктов. В свежих овощах и фруктах содержатся очень сильные антиоксиданты, которые защищают клетки и молекулы от разрушения.

При сгорании кислорода в организме образуются свободные радикалы. Это естественный процесс. **Антиоксиданты** помогают нейтрализовать вредное действие свободных радикалов.

Большое количество **антиоксиданта бета – каротина** находится в **моркови**. В организме бета – каротин переходит в витамин А (ретинол). Он улучшает структуру стенки сосудов, функцию печени, повышает иммунитет. Очень полезен морковный сок. Один стакан сока содержит **24 мг.** каротина. Легче всего усваивается каротин из вареной или тушеной моркови.

В **капусте** содержится много антиоксидантов, особенно в брокколи и белокочанной. Капусту, в отличие от моркови лучше кушать в свежем виде. Оптимальная суточная доза составляет **500 гр.** Полезные свойства хорошо сохраняются и в квашеной капусте.

**Лук** и **чеснок** обладают сильными антиоксидантными свойствами. Учеными не раз доказано, что органические сульфиды, которые содержатся в чесноке, активируют гены, которые способны







разрушить раковые клетки. Для профилактики, необходимо ежедневно съедать по **2-3 зубчика** чеснока.

Еще одним полезным овощем в профилактике рака является **помидор**. Он содержит антиоксидант **ликопин**, который снижает риск таких видов рака как рак поджелудочной железы, желудка, матки, простаты, гортани, полости рта.

Усилить антиканцерогенную активность овощей поможет **петрушка, укроп, сельдерей, фенхель, репа и салат**.

**Сильными антиоксидантными** свойствами обладают также **фрукты и ягоды**. Первое место принадлежит **гранату**. В нем содержится особое вещество – **эллагитанин**. Он способен убивать раковые клетки и препятствует их размножению. Учеными доказано, что **1 стакан** гранатового сока, выпиваемый ежедневно в 4 раза замедляет метастазирование рака простаты.

Также замедляют развития рака соки **цитрусовых, виноградный сок** (особенно из красных сортов винограда), **зеленый чай**.

Из ягод наиболее полезными являются **черника, клюква, клубника, земляника и малина**.

Из круп самая полезная – это **гречка**.

**Не** нагружайте организм насыщенными **животными жирами**. Следует ограничить употребление баранины, говядины и других мясных продуктов. Они провоцируют развитие рака молочной железы, толстой кишки, простаты.

## ***2. Двигательная активность.***

Во время активных движений и занятий спортом увеличивается потребление клетками кислорода и повышается противостояние организма токсическому воздействию окружающей среды, что очень важно для профилактики рака.

## ***3. Эмоциональный настрой.***

Стрессы, психологические травмы, негативные мысли, уныние, мысли о болезни – все это снижает защитные силы организма и приводит к развитию многих заболеваний, в том числе и рака. Не зря говорят, что все болезни – от нервов. Старайтесь искать позитивное во всем, что вас окружает, и не поддавайтесь мрачному настроению.

## ***4. Достаточное количество жидкости в организме.***

Всем известно, что организм человека состоит из воды на целых 80%!!! Вода очищает организм от шлаков и токсинов и доносит питательные вещества до каждой клеточки. Соответственно, при недостатке воды клетки не получают всех питательных веществ и в них накапливаются вредные вещества, что способствует их опухолевому перерождению.

Выпивая в день около **2 литров воды**, вы сможете защитить себя от многих заболеваний и рака в том числе.



Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

## 2017 год - Красноярские онкологи объявили годом борьбы против рака желудка.

В мире ежегодно регистрируется **875 000** новых случаев рака желудка, в России – **45 000** новых случаев. Пик заболеваемости раком желудка приходится на людей в возрасте старше 70 лет. В Красноярском крае рак желудка последние годы занимает **пятое место** в общей структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями и **второе место** в структуре смертности. Чтобы заострить внимание жителей края на этой проблеме, краевыми специалистами онкодиспансера - **2017 год объявлен годом борьбы против рака желудка**. Рак желудка убивает более тысячи жителей Красноярья в год. Многие факторы риска развития этого заболевания предотвратимы: отказ от курения, злоупотребления алкоголем, плохих пищевых привычек могут уберечь от рака желудка.

Важно напомнить нашим землякам о необходимости своевременного прохождения диспансеризации с ее помощью можно выявить не только рак.

