



Да, это правда: вы можете помочь снизить свой риск развития рака

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Russian

Есть варианты выбора, которые могут помочь вам снизить риск возникновения рака. И некоторые из них могут быть проще, чем вы думаете.



Избегайте табака, включая сигареты, сигары, жевательный табак и другие его формы.



Больше двигайтесь, практикуя регулярную физическую активность. Мы рекомендуем не менее 75–150 минут интенсивной активности или 150–300 минут умеренной активности в неделю.



Ешьте здоровую пищу, употребляя много фруктов, овощей и цельных злаков, а также ограничивая или вообще избегая красного и переработанного мяса и полуфабрикатов.



Добейтесь нормального веса и поддерживайте его.



Лучше не употреблять спиртное.

Если употребляете, то женщинам следует выпивать в день не более одной стандартной порции алкоголя (0,6 жидкой унции или эквивалент 14 г чистого этилового спирта), а мужчинам — не более двух.



Защищайте кожу от солнца с помощью солнцезащитных кремов, одежды, широкополых шляп и солнцезащитных очков; избегайте солнечного света с 10 часов утра до 4 часов дня.



Знайте себя, свой семейный анамнез и свои риски, и позвольте узнать об этом своей медицинской команде.



Регулярно проходите обследования и скрининг-тесты на рак.



Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу cancer.org или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы — к вашим услугам, когда нужны вам.