RÁKMEGELŐZÉS: 5 JAVASLAT A KOCKÁZATOK CSÖKKENTÉSÉRE

Aggasztja, mit tehetne a rák ellen? Vegye kezébe az irányítást, változtasson, étkezzen egészségesebben és járjon el szűrővizsgálatokra.

Bizonyára hallott már egymásnak ellentmondó dolgokat a rák megelőzésével kapcsolatban. Előfordul, hogy egy bizonyos lépést a rák megelőzésére egy adott tanulmány vagy híradás ajánl, egy másik pedig ellenez. Sok esetben még alakulóban vannak a rák megelőzésével kapcsolatos ismereteink. Ugyanakkor az általánosan elfogadott tény, hogy az életmódunkkal kapcsolatos döntéseink befolyásolják a rák kialakulásának valószínűségét. Így ha Önt aggasztja, mit tehetne a rák ellen, megnyugtató lehet, hogy néhány egyszerű életmódbeli változás milyen sokat jelenthet. Ismerje meg a következő öt javaslatot a rák megelőzésével kapcsolatban.

1. Kerülje a dohányzást

Bármilyen dohányterméket választ, azzal a rák felé vezető úton indul el. A dohányzás több ráktípussal összefüggésbe hozható, többek között a tüdő, a száj, a torok, a gége, a hasnyálmirigy, a hólyag, a méhnyak és a vese rákos megbetegedésével. Kimutatták, hogy összefüggés van a rágódohány fogyasztása és a szájüregi rák, illetve a hasnyálmirigyrák előfordulása között. Ha Ön nem is dohányzik, növelheti a tüdőrák kialakulásának kockázatát, ha környezeti dohányfüstnek van kitéve.

2. Étkezzen egészségesen

Ha a boltban egészséges élelmiszereket választ és egészséges ételeket fogyaszt, az még nem garancia arra, hogy elkerüli a rákot, de mindez segíthet csökkenteni a megbetegedés kockázatát. Ezeket az irányelveket vegye figyelembe:

- **Fogyasszon bőségesen gyümölcsöt és zöldséget.** Étrendjének a gyümölcsök, zöldségek, és más növényi eredetű élelmiszerek – például teljes kiőrlésű gabona és bab– legyenek az alapja.
- **Kerülje az elhízást.** Könnyebb, soványabb ételeket válasszon, kevesebb olyan kalóriadús élelmiszert fogyasszon, mint a finomított cukrok és állati eredetű zsírok.
- **Ha az alkoholfogyasztás mellett dönt, tegye mértékkel.** Vannak olyan ráktípusok — többek között a mellrák, a vastagbélrák, a tüdőrák, a vese- és a májrák — amelyek kockázata annál magasabb, minél több alkoholt fogyaszt, illetve minél hosszabb ideje iszik rendszeresen.

3. Őrizze meg egészséges testsúlyát, mozogjon

Több ráktípus, köztük a mell, a prosztata, a tüdő, a vastagbél és a vese rákos megbetegedéseinek kockázatát csökkentheti az egészséges testsúly megőrzése.
A fizikai aktivitás is számít. A testmozgás, amellett, hogy segít a testsúly megtartásában, már önmagában csökkentheti a mellrák és a vastagbélrák kialakulásának kockázatát.
Felnőttek esetében bármilyen mértékű testmozgás jó hatással van az egészségi állapotra. Általános célként illesszen be 30 perc testmozgást a napirendjébe — ha ennél is több sikerül, még jobb.

4. Védje magát a naptól

A bőrrák az egyik leggyakoribb ráktípus — és ezt az egyik legkönnyebb megelőzni. Kövesse ezeket a javaslatokat:
• **Déltájban kerülje a napsütést.** Délelőtt 10 és délután 4 óra között, amikor a napsugarak a legerősebbek, ne menjen a napra.
• **Maradjon az árnyékban.** Ha a szabadban van, minél több időt töltsön az árnyékban. Az is segít, ha napszemüveget és széles karimájú kalapot visel.
• **Fedje el a napfénynek kitett bőrfelületeket.** Viseljen sűrűn szövött, bő szabású ruházatot, ami bőrének minél nagyobb részét elfedi. Élénk vagy sötét színeket válasszon, ezek jobban visszaverik az ultraibolya sugarakat, mint a pasztell színek vagy a fehérített pamut.
• **Ne sajnálja a naptejet.** Ha a szabadban van, bőséges mennyiségű fényvédőt vigyen fel bőrére, és gyakran ismételje használatát.
• **Ne használjon szoláriumot, napozólámpát.** Ezek éppen annyira károsak, mint a természetes napfény.

5. Rendszeresen járjon orvoshoz

A rendszeres önvizsgálat és a különböző ráktípusokra – pl. bőrrák, vastagbélrák, méhnyakrák, mellrák – vonatkozó szűrővizsgálatokon való részvétel növelheti annak esélyét, hogy a rákot időben fedezik fel, amikor a legnagyobb az esélye a kezelés sikerének. Kérdezze meg orvosát, milyen szűrési rend a legmegfelelőbb az Ön számára.
Vegye saját kezébe a rákmegelőzést, kezdje el még ma. A jutalma egész életre szól.