

Дізнайтесь, що ви можете зробити вже зараз, щоб зменшити ризик захворіти на рак!

- ☑ **Відмовтеся від куріння й алкоголю.** Алкоголь спричиняє щонайменше 7 видів раку, куріння є причиною кожної 4-ї смерті від онкозахворювань. Поради, як відмовитися від куріння: stopsmoking.org.ua.
- ☑ До 25% випадків раку викликають віруси гепатитів і папіломи людини. **Подбайте про те, щоб ваші діти пройшли вакцинацію** від гепатиту В (гарантовано державою) та бажано вірусу папіломи людини. За можливості вакцинуються самі.
- ☑ **Використовуйте бар'єрну контрацепцію** під час усіх видів сексу, щоб уникнути інфекцій, що збільшують ймовірність розвитку онкозахворювань.
- ☑ **Обмежуйте час перебування на сонці.** Не засмагайте ані під сонцем, ані в солярії. Ультрафіолетове випромінювання викликає до 90% випадків раку шкіри. Користуйтеся сонцезахисними кремами й окулярами протягом всього року.
- ☑ **Будьте фізично активними та дотримуйтеся здорового харчування.** Їжте переважно злаки, бобові, овочі й фрукти, обмежте вживання харчів із копченого, засоленого м'яса.
- ☑ **Для жінок: за можливості годуйте немовля грудьми.** Це знижує ризик раку молочної залози.

Обстеження збільшують шанси на раннє виявлення хвороби, а отже — ефективніше лікування.

Раннє виявлення раку збільшує шанси на одужання.

У 40% випадків раку можна запобігти.



КАЛЕНДАР МОЖЛИВИХ ОБСТЕЖЕНЬ

для раннього виявлення раку або передракових станів*

Вік	21-30	31-39	40-49	50-64	65+
Рак молочних залоз	Самообстеження щомісяця →		на 7-14 день циклу (при менопаузі в однаковий період щомісяця)	Мамографія раз на 2 роки	
Рак шийки матки	ПАП-тест раз на 3 роки	Один із тестів: <ul style="list-style-type: none">1 ПАП-тест раз на 3 роки2 ПЛР-тест на онкогенні типи ВПЛ кожні 5 років3 Ко-тест ПАП-тест + ПЛР-тест на онкогенні типи ВПЛ кожні 5 років			
Рак легенів				Курці зі стажем 20 пачко-років** і більше, навіть якщо кинули курити, — низькодозове КТ легенів за призначенням	
Колоректальний рак				Колоноскопія раз на 10 років	
Рак передміхурової залози			Візит до уролога для чоловіків раз на рік		

* Календар містить обстеження та аналізи, які лікар може призначати, з огляду на вік, історію хвороб, симптоми та приналежність до груп ризику кожного окремого пацієнта. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, щоб за потреби скласти найкращий для вас графік діагностики.

** Пачко-рік — рік куріння по пачці на день. Якщо курити дві пачки щодня, то рік життя — це два пачко-роки тощо.