

12 כללים לחיים בריאים ולהפחתת הסיכון לחלות בסרטן

01

הימנעו משימוש בכל סוג של מוצר עישון

הימנעות מעישון סיגריות בפרט וכל מוצרי העישון בכלל (כולל נרגילה) תפחית את הסיכון לתחלואה מסרטן ומחלות נוספות. מחקרים הוכיחו כי שימוש בטבק מקצר את תוחלת החיים בכ-10 שנים! בעישון אין "רמת צריכה בטוחה" - גם עישון של סיגריה אחת ביום, או "רק" באירועים חברתיים, עלול להוביל למוות מוקדם.

שימוש בטבק הוא גורם המוות מס' 1 הניתן למניעה.

02

דאגו שביתכם ומקום עבודתכם יהיו נקיים מעישון

הימנעו ככל הניתן מחשיפה פסיבית לעישון ולעישון "יד שלישית" (חשיפה לחלקיקים רעילים ומסרטנים הנצמדים לבגדים ומשטחים). חשיפה כפויה לעשן סיגריות מעלה משמעותית את הסיכון לסרטן הריאה, התקף לב ושבץ מוחי. ילדים שהוריהם מעשנים נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח מחלות בדרכי הנשימה, הצטננויות, שיעול, אסתמה ודלקות אוזניים.

אל תתביישו - עמדו על זכותכם לאוויר נקי.

03

שמרו על משקל גוף תקין

הוכח כי השמנה היא גורם סיכון משמעותי לחלות בסוגי סרטן שונים. חשוב לשמור על איזון בין צריכת אנרגיה באכילה ושתייה ובין הוצאת אנרגיה בפעילות גופנית ("מאזן האנרגיה"). מומלץ להימנע מצריכה עודפת של קלוריות ולשמור על מסת גוף תקינה (BMI) בין 18.5 ל-24.9. (היקף מותניים של עד 94 ס"מ בגברים ועד 80 ס"מ בנשים - נחשב תקין).

04

שלו פעילות גופנית בשגרת היומיום והגבילו את זמן הישיבה

בצעו פעילות גופנית סדירה: הליכה, שחייה, רכיבה על אופניים או כל פעילות אירובית אחרת, במשך חצי שעה לפחות ביום, ברוב ימות השבוע, והימנעו מישיבה ממושכת מול הטלוויזיה או בעבודה. בנוסף להפחתת הסיכון לחלות בסרטן ובמחלות אחרות, הוכח כי פעילות גופנית משפרת את איכות החיים, מעלה את רמת האנרגיה ומפחיתה תחושות חרדה ודיכאון - בבריאים ובחולים.

05

שמרו על תזונה בריאה ומאוזנת

מחקרים רבים מוכיחים כי שמירה על אכילה מאוזנת תורמת להפחתת הסיכון לחלות במחלות סרטן שונות. הרבו באכילת ירקות ופירות, דגנים מלאים וקטניות. הימנעו ממזונות עתירי קלוריות (עשירים בשומן או בסוכר) וממשקאות ממותקים. הימנעו מאכילת בשר מעובד והמעייטו בצריכת בשר אדום ומזון מעובד, מעושן, מטוגן, מלוח ומשומר.

06

הגבילו שתיית אלכוהול, ועדיף להימנע מצריכתו לחלוטין

יש להמעייט ככל הניתן בשתיית משקאות אלכוהוליים, כחלק מאורח חיים בריא המפחית את הסיכון לחלות בסרטן. אם שותים - יש להגביל את הכמות: מנה אחת ביום לאישה ושתי מנות לגבר (מנה = בקבוק בירה, או כוס יין, או כוסית ליקר). הסיכון להתפתחות סוגי סרטן שונים, כגון סרטן הפה, הלוע והשד, עולה ככל שכמות האלכוהול הנצרכת עולה.

07

היו חכמים בשמש®

הימנעו מחשיפה לשמש בין השעות 10:00 בבוקר עד 16:00 אחר הצהריים. העדיפו שהייה בצל, הקפידו על לבוש מתאים, חבישת כובע, הרכבת משקפי שמש, שתייה מרובה ומריחת העור במסנן קרינה על פי ההמלצות. אין לחשוף לשמש תינוקות עד גיל חצי שנה. הימנעו משימוש במיטות שיזוף. אם הבחנתם בנקודה חשודה על העור - גשו לרופא עור להיבדק.

08

הימנעו מחשיפה לחומרים הידועים כמסרטנים

חשיפה לחומרים מסוכנים, במיוחד במקומות עבודה בהם החשיפה עלולה להיות יומיומית ולהימשך שנים ארוכות, עלולה להגביר את הסיכון לחלות במחלות סרטן. יש לפעול על פי הנחיות הבטיחות המומלצות בזמן שימוש בחומרים מסוכנים, ולנקוט אמצעי הגנה בעת מגע עמם, בהתאם להוראות הבטיחות.

09

הפחיתו את רמות החשיפה לגז ראדון בביתכם

בדקו אם אתם חשופים לרמות גבוהות של קרינת גז ראדון בבית והפחיתו את רמות הקרינה, אם נמצאו. חשיפה כרונית (חשיפה לאורך זמן) לראדון עלולה להגביר את הסיכון לסרטן הריאה. ראדון הינו גורם הסיכון השני לסרטן הריאה, לאחר עישון. לגז ראדון עלולה להיות השפעה רבה יותר על ילדים, מכיוון שגופם עובר תהליכי התפתחות מהירים.

10

לנשים: מומלץ להניק ולהגביל צריכת תחליפי הורמונים

- הוכח כי הנקה מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן השד, בנוסף ליתרונותיה האחרים, ולכן מומלץ להניק.
- טיפול הורמונלי חלופי להקלת תסמיני גיל המעבר עלול להעלות במעט את הסיכון לחלות בסרטן השד, השחלה והרחם, תלוי בהרכבו של הטיפול ובגורמי הסיכון של האישה, אך עשוי להפחית במעט את הסיכון לסרטן המעי הגס. חשוב להתייעץ עם רופא הנשים על היתרונות והחסרונות של הטיפול.

11



ודאו שילדיכם מחוסנים בהתאם להמלצות משרד הבריאות

- חיסון נגד **צהבת מסוג B (Hepatitis B)** (B) קשור במניעת סרטן הכבד וניתן בשגרת החיסונים של תינוקות בישראל.
- חיסון נגד **נגיף הפפילומה האנושי* (HPV)** מסייע במניעת סרטן צוואר הרחם וסוגי סרטן נוספים, בהם סרטן פי הטבעת, סרטן הפין וסרטן ראש וצוואר. החיסון כלול בסל הבריאות, ומכיל כיום תשעה זנים של הנגיף. החיסון ניתן בשגרה לתלמידות ולתלמידי כיתה ח' בבתי הספר.

12



הקפידו להשתתף בתוכניות סקר לגילוי מוקדם של סרטן

- קחו חלק בתוכניות סקר לאומיות לגילוי מוקדם של סרטן. **אבחון מוקדם הוא המפתח לריפוי**. לאנשים בסיכון גבוה חשוב להתייעץ עם הרופא לגבי סוג הבדיקות ותדירותן.