


10 կանոններ


1. Մի՛ ծխեք
2. Չափավոր օգտագործեք ալկոհոլը
3. Խուսափե՛ք արևի ուժգին և երկարատև ճառագայթումից
4. Պահպանե՛ք ձեր առողջությունը և անվտանգությունն աշխատատեղերում

5. Ռացիոնալ սնվեք
6. Խուսափե՛ք ավելորդ քաշից
7. Կասկածի դեպքում ամիջապես դիմե՛ք բժշկի
8. Անցե՛ք կանխարգելման զննումներ
9. Կանա՛յք, սովորե՛ք կատարել կրծքագեղձերի ինքնազննում
10. Կանա՛յք, մի՛ մոռացեք անցնել հետազոտություններ գինեկոլոգի մոտ

Քաղցկեղով հիվանդների քանակը տարեց տարի աճում է: Եվրոպական երկրներում մշակվել և ընդունվել է «**Հակաքաղցկեղային օրենսգիրք**», կամ «**10 կանոններ քաղցկեղի դեմ պայքարելու համար**»: Այդ կանոնների մշակման համար հիմք հանդիսացան ժամանակակից գիտելիքները և, մասնավորապես, այն համոզմունքը, որ մարդու ապրելակերպը կարող է լուրջ ռիսկի գործոն հանդիսանալ չարորակ նորագոյացությունների զարգացման համար:

Տպագրվել է Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոնի կողմից իրականացվող **ԶԱՉՑԿԵՂԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ** իրազեկման ծրագրի շրջանակներում: Ծրագիրն օժանդակվում է American Cancer Society կազմակերպության կողմից:

 American Cancer Society
www.cancer.org

 Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոն
www.ichd.org

1 Մի՛ ծխեք

Ծխախոտի ծուխը պատճառ է հանդիսանում ոչ միայն թոքերի, բերանի խոռոչի, կերակրափողի, կոկորդի, միզապարկի քաղցկեղի առաջացման համար, ինչպես ընդունված էր համարել մինչ այժմ, այլև ստամոքսի, լյարդի, արգանդի վզիկի և երիկամների քաղցկեղի ու լեյկեմիայի առաջացման համար:



Քաղցկեղի հակվածությունը և հիվանդության զարգացման ռիսկը բարձրանում է՝ երկարատև ծխելու արդյունքում և նվազում՝ ծխախոտից հրաժարվելուց հետո:

2 Չափավոր օգտագործեք ալկոհոլը



Ուժեղ ալկոհոլային խմիչքները նպաստում են բերանի խոռոչի, կերակրափողի, կոկորդի և ստամոքսի քաղցկեղի զարգացմանը:

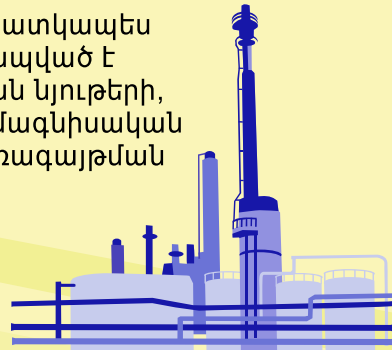
3 Խուսափե՛ք արևի ուժգին և երկարատև ճառագայթումից

Չգույշ եղեք: Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների ուժեղ ազդեցության պատճառով երկարատև արևային ճառագայթումը նպաստում է մաշկի քաղցկեղի զարգացմանը:



4 Պահպանե՛ք ձեր առողջությունը և անվտանգությունը աշխատատեղերում

Դա շատ կարևոր է, հատկապես եթե աշխատանքը կապված է վնասակար քիմիական նյութերի, իոնացնող, էլեկտրամագնիսական կամ այլ տեսակի ճառագայթման հետ:



5 Ռացիոնալ սնվեք

Հաճախ օգտագործեք թարմ մրգեր, բանջարեղեն, հյուսթեր, հացահատիկային մթերքներ, որոնց պարունակության մեջ բարձր տոկոս է կազմում բջջանքը:



6 Խուսափե՛ք ավելորդ քաշից

Սահմանափակե՛ք ճարպոտ և բարձր կալորիաներ պարունակող սննդի օգտագործումը:



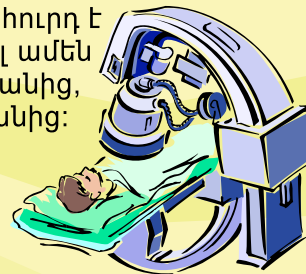
Ամիջապես դիմե՛ք բժշկի



Եթե հայտնաբերել եք ուռուցք, անհայտ արյունազեղում, կամ արյան արտադրություն, մի՛ հապաղեք դիմել բժշկի:

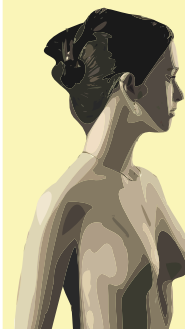
Անցե՛ք կանխարգելման գնումներ

Տղամարդկանց խորհուրդ է տրվում հետազոտվել ամեն տարի՝ սկսած 45 տարեկանից, իսկ կանանց՝ 20 տարեկանից:



9 Կանա՛յք, սովորեք կատարել կրծքագեղձերի ինքնազննում

Կատարե՛ք դա պարբերաբար: Եթե հայտնաբերեք կոշտացում կամ որևէ հանգույց, անմիջապես դիմեք բժիշկի: Հետազոտեք կրծքագեղձերը ուլտրաձայնային հետազոտության և մամոգրաֆիայի օգնությամբ: Հաճախականությունը կախված է տարիքից. մինչև 35 տարեկան՝ առնվազը մեկ անգամ, 35-45 տարեկան՝ երկու տարին մեկ անգամ, 45 և ավել՝ ամեն տարի:



10 Կանա՛յք, մի՛ մոռացեք անցնել հետազոտություններ գինեկոլոգի մոտ