



През месеца на менталното и физическо здраве в Община Струмяни ще се проведат безплатни консултации с психолог и лекар:

Психолог Красимира Тасева

Приемно време от понеделник до сряда в ЦСРИ с. Струмяни
тел. за връзка 0876757529

**Общопрактикуващ лекар
д-р Димитър Гогушев**

Приемно време
- Четни дати от **8.30 до 12.30ч.**
- Нечетни дати от **14.00 до 18.00ч.**
Здравен кабинет с. Струмяни
тел. за връзка 0889391996

Проект „Предоставяне на здравни грижи и социални услуги на уязвими общности в трансграничния район България - Гърция“ HS-Care, по Програма за трансгранично сътрудничество ИНТЕРРЕГ V-A Гърция-България 2014-2020



**МЕСЕЦ НА
МЕНТАЛНОТО
И ПСИХИЧНО
ЗДРАВЕ В
ОБЩИНА
СТРУМЯНИ**

Този материал е изготвен с финансовата помощ на Европейския съюз. Съдържанието на този материал е изцяло отговорност на Община Струмяни, България и по никакъв начин не може да се счита, че отразява възгледите на Европейския съюз, страните-участници, Управляващия орган и Съвместния секретариат на Програмата за сътрудничество ИНТЕРРЕГ V-A „Гърция-България 2014-2020“.

Проектът е съфинансиран от Европейския фонд за регионално развитие и от националните фондове на страните, участващи в Програмата за сътрудничество Интеррег V-A “Гърция-България 2014-2020”

Десет препоръки за превенция на рака

Анализ, направен от международния световен фонд за превенция на рака, показва, че около 1/3 от раковите заболявания могат да бъдат предотвратени с помощта на съответен режим на хранене, поддържане на здравословно тегло и редовна физическа активност. Ето десетте препоръки, които фондът формулира:

1. Поддържайте здравословно телесно тегло.

Съществуват ясни доказателства, че увеличаването на телесното тегло, наднорменото тегло и затлъстяването увеличават риска от 11 вида рак: на дебелото черво, на простатата, на матката, на гърдата, на жлъчката, на панкреаса, на бъбреците, на черния дроб, на хранопровода, на яйчниците и на стомаха.

Поддържането на здравословно тегло (според утвърдения от Световната здравна организация Индекс на телесната маса) чрез балансирано хранене и редовна физическа активност помага да се намали риска от развитие на раково заболяване.

2. Бъдете физически активни всеки ден и се опитвайте да седите по-малко.

30 минути ходене на ден, 60 минути умерено или 30 минути интензивно натоварване във фитнеса ще допринесат за превенция на раково заболяване. И не забравяйте – намалете времето за „седящи“ дейности като например гледане на телевизия.

3. Избягвайте висококалорични и съдържащи захар храни и напитки.

Консумирайте високоенергийни напитки рядко, избягвайте подсладените напитки. Консумирайте „фаст фууд“ храни много рядко или изобщо ги изключете от менюто си.

4. Яжте повече плодове, зърнени и бобови храни.

Минимум 400 грама (5 порции) разнообразни зеленчуци и плодове е препоръчителната дневна доза. Консумирайте зърнени храни (по възможност по-малко обработени) с всяко ядене. Ограничете храните с високо съдържание на нишесте (като картофи, царевича, бял ориз и др.).

5. Ограничете приемането на червено месо и избягвайте обработеното месо.

Сведете консумацията на червено месо (говеждо, свинско, телешко, агнешко, козе) до максимум 500 грама на седмица. Избягвайте месо, обработено чрез осоляване, пушене или др. химични средства.

6. Не консумирайте алкохол.

За превенция на рака е добре да не консумирате никакъв алкохол или да се сведе количеството му до минимум.

7. Яжте по-малко сол и избягвайте осолените ядки и зърнени храни.

Използвайте методи за дълготрайно съхранение на храни, при които не се използва сол, като например охлаждане, замразяване, ферментирание, вакуумиране, изсушаване.

8. Не разчитайте на добавки за отслабване и на други хранителни добавки.

Разбира се, има случаи и заболявания, когато такива добавки са необходими. Като правило обаче е добре те да се избягват и да се постигне необходимия хранителен баланс чрез съответния режим на хранене.

9. Ако можете, кърмете бебето си шест месеца.

Кърменето предпазва, както бебето, така и майката. Препоръчително е храненето с изкуствени млека и други храни да стане след шестия месец, като дотогава бебето поема само майчино мляко.

10. След преминато лечение на раково заболяване, най-добрият съвет е да спазвате горните препоръки.

Задължително е предписването на адекватен индивидуален хранителен режим от опитен специалист.

