



Движете се Move your Body

Физичката активност и спречување на појава на рак

Знаеме дека со секојдневна физичка активност, здрава исхрана и одржување на телесната тежина во нормални граници, можете да го намалите ризикот да заболите од рак. Знаеме дека овие фактори придонесуваат за појава на најмалку 30 проценти од сите видови на рак.

Физичката неактивност е важен фактор на ризик за заболување од рак на дебелото црево и рак на дојката, а можно и од рак на простатата, јајниците и белите дробови. Неактивноста исто така придонесува за зголемување на телесната тежина. Одвишокот килограми и преголемата дебелина исто така го зголемуваат ризикот за појава на рак.

Добра вест е дека можете да го намалите ризикот да заболите од рак ако сте физички активни. Физичката активност ги регулира хормоните како што се инсулинот-фактор на растење и естрогенот и влијае на брзината со која храната поминува низ цревата, намалувајќи со тоа допирање со било какви можни карциногени материи.

Физичката активност помага во одржувањето на нормална телесна тежина и таа може да го подобри нивото на енергија и чувството на задоволство.

Една од најдобрите работи што можете да ја направите за себе е да бидете поактивни

За добро здравје, повеќето, или по можност, сите денови од неделата бавете се со физичка активност од среден интензитет најмалку 30 минути. Тоа не мора да го правите наеднаш, исто така е добро да вежбате 3 x 10 минути. Секоја активност треба да трае најмалку 10 минути.

За да го намалите ризикот да заболите од рак, колку повеќе се бавите со физичка активност, толку е подобро. Како што ќе ви се подобрува физичката форма, поставете си за цел да се бавите со физичка активност од среден интензитет најмалку 60 минути или со физичка активност од висок интензитет 30 минути секој ден.

Физичката активност со среден интензитет вклучува било каква активност при која се уште ќе можете да разговарате, на пример, брзо пешачење.

Физичката активност со висок интензитет вклучува било каква активност што ви го забрзува дишењето, на пример, брзо пливање, возење велосипед, цогирање (рекреативно трчање), итн.

Како да започнете

Ако не сте биле физички активни извесно време, најдобро е да започнете да го правите тоа бавно. Пренапорното вежбање многу порано отколку што треба може да предизвика болки и повреди.

Практични совети како да започнете

- Убедете ги пријателите да ви се придружат. Тие ќе ви прават друштво и ќе ве мотивираат.
- Сметајте го движењето како можност и планирајте однапред.
- Поставете си цели и предизвик за себе за да го зголемите нивото на вашата физичка активност.
- Ако сте физички активни на отворен простор, запаметете дека треба да внимавате на сонцето.
- Пијте вода пред, во текот на физичката активност и после тоа.

Практични совети што да правите дома

- Исклучете го телевизорот или компјутерот и искористете го тоа време за да бидете физички активни.
- Пешачете или возете велосипед кога одите во локалните продавници.
- Работете во градината или низ дома.
- Бидете активни како семејство.
- Пешачете со децата до училиште.

Практични совети што да правите на работа

- Оде на работа со јавен превоз, слезете од воз/автобус една станица/постојка порано и пешачете го преостанатиот дел од патот.
- Паркирајте го вашиот автомобил 10-15 минути пешачење од местото каде што работите и пешачете го преостанатиот дел од патот
- Пешачете со колегите за време на паузата за ручек.
- Користете скали, не лифт.

Да се биде активен, како и здравата исхрана, бара секојдневно планирање. Активноста исто така треба доживотно да се одржува. Редовната физичка активност ќе ви даде дополнителна енергија и ќе ве направи да се чувствувате подобро.

Запаметете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.

Како да го намалите ризикот да заболите од рак Како се рангирате?

(Штиклирајте ако треба да преземете мерки)

- Престанете да пушите
- Бидете внимателни на сонце (Be SunSmart)
- Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници
- Бидете повеќе физички активни
- Хранете се здраво и урамнотежено
- Избегнувајте или ограничете го пиењето алкохол

Каде можам да добијам веродостојни информации?

**Информативна линија на Советот за рак
(Cancer Council Helpline) на 13 11 20**

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

**Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council)
www.cancercouncil.com.au**

Служба за преведување и толкување 13 14 50