

BE ACTIVE CUT YOUR CANCER RISK

cruk.org



CANCER
RESEARCH
UK



Pagalbos
Onkologiniam
Ligoniam
Asociacija



Being physically active isn't just about running or going to the gym.

It can include everyday things like housework, gardening or walking, as well as sports.

Keeping active could help prevent thousands of cancers in the UK every year.

.....
In this leaflet you can find out about:

- why being active reduces cancer risk
- the levels of activity you should aim for
- tips for moving more.

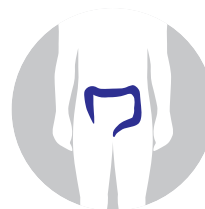
Why should I be active?

Being physically active helps reduce the risk of some types of cancer. These include bowel and breast cancer, which are two of the most common types of cancer in the UK.

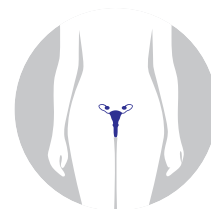
Physical activity could reduce the risk of these cancer types:



Breast
after the
menopause



Bowel



Womb

Being active can also help prevent other health problems such as diabetes, stroke and heart disease.



Being active also helps you to keep a healthy weight, which is another important way to lower the chances of developing cancer.

How could being active reduce the risk of cancer?

- **By reducing the levels of hormones such as insulin, in your blood.**

At high levels, these hormones make it more likely for bowel, breast and womb cancer to develop.

- **By helping food move through your bowel quicker.**

This means your bowel is exposed to cancer-causing chemicals for less time, reducing the risk of bowel cancer.

- **By reducing swelling in the bowel.**

Long term swelling in the bowel can increase the risk of bowel cancer.

I lost 5 stone through physical activity and eating healthily

Jeff Clark
Lorry Driver



.....

“To say I had an inactive lifestyle was an understatement. I went on a walk and when I got back I was worn out having got lost, but actually when I worked out how many calories I’d burnt it really spurred me on.”

How active do I need to be?

The more active you can be the better and it’s never too late to start.

Doing at least **2.5 hours** of moderate physical activity a week can help your health.

You can split this up into shorter bursts e.g.

10 minutes at a time or 30 minutes, 5 times a week

Moderate physical activity is any movement that makes you feel warm and slightly out of breath.

But remember to increase your level of activity gradually and see your doctor for advice if you are worried.

Tips for being more active

You can move more by making small changes like:

- ✓ Walking or cycling to and from work, if you can, or going for a short walk in your lunch break.
- ✓ Doing a couple of chores while watching TV
- ✓ Have a kick about in your local park on the weekend.

For more visit www.cruk.org/active or www.nhs.uk/change4life



Further information

You can find out more about cancer at
www.cruk.org/about-cancer

Find out more about our health messages at
www.cruk.org/health

If you want to talk in confidence about cancer,
call our information nurses on freephone
0808 800 4040, Monday to Friday, 9am to 5pm.

All our leaflets are thoroughly researched and
based on the most up-to-date scientific evidence.
They are reviewed by independent experts and
updated regularly. You can order our full range of
leaflets free online at www.cruk.org/leaflets

About Cancer Research UK

We pioneer life-saving research to bring forward
the day when all cancers are cured. From our
volunteers and supporters to our scientists, doctors
and nurses, we're all here to save more lives and
prevent, control and cure all cancers.

Together we will beat cancer sooner. If you want
to join the fight, call **0300 123 1861** or visit our
website www.cruk.org

Information in Lithuanian

For more information about cancer in Lithuanian
please visit the website of Lithuanian Cancer Patient
Coalition (POLA) www.pola.lt.

Ref: RTR1050 March 2015
Due for review by: March 2017
Registered Charity in England
and Wales (1089464), Scotland
(SC041666) and the Isle of Man (1103)



Cancer Research UK accepts no responsibility for the accuracy of this translation, nor the context in which the translation is published. This translation is solely the responsibility of POLA. © Cancer Research UK, 2015.

BŪKITE AKTYVŪS SŪMAŽINKITE VĒŽIO RIZIKĀ

cruk.org



CANCER
RESEARCH
UK



Pagalbos
Onkologiniam
Ligoniam
Asociacija



Fizinis aktyvumas – ne tik bėgiojimas arba lankymasis sporto klube.

Tai gali būti kasdienė veikla, pvz., namų ruoša, sodo darbai, vaikščiojimas, žinoma, ir sportas.

Fizinis aktyvumas galėtų padėti išvengti tūkstančių vėžio atvejų Jungtinėje Karalystėje kasmet.

.....
Šiame lankstinuke galite sužinoti:

- kodėl fizinis aktyvumas sumažina vėžio riziką;
- kokio fizinio aktyvumo lygio derėtų siekti;
- kaip daugiau judėti.

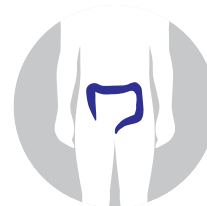
Kodėl turėčiau būti aktyvus?

Būnant fiziškai aktyviems, sumažėja kai kurių vėžio rūšių rizika, pvz., žarnyno ir krūties vėžio, kurie yra dvi dažniausios vėžio rūšys Jungtinėje Karalystėje.

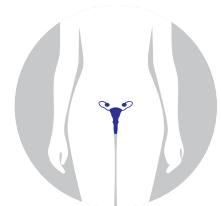
Fizinis aktyvumas gali sumažinti šių vėžio rūšių riziką:



Krūties
(po menopauzės)



Žarnyno



Gimdos

Fizinis aktyvumas gali padėti išvengti ir tokių sveikatos problemų kaip diabetas, insultas ir širdies ligos.

Fizinis aktyvumas padeda ir išlaikyti sveiką svorį, o tai yra kitas svarbus vėžio rizikos mažinimo būdas.



Kaip fizinis aktyvumas gali sumažinti vėžio riziką?

- **Sumažėja tokio hormono kaip insulinas koncentracija kraujyje.**

Kai šio hormono koncentracija didelė, padidėja žarnyno, krūties ir gimdos vėžio rizika.

- **Maistas greičiau juda žarnynu.**

Todėl žarnyną trumpiau veikia vėžį sukeliančios cheminės medžiagos ir sumažėja žarnyno vėžio rizika.

- **Sumažėja žarnų patinimas.**

Žarnoms ilgai esant patinusioms, gali padidėti žarnyno vėžio rizika.

Būdamas fiziškai aktyvus ir sveikai valgydamas, netekau beveik 32 kg.



Jeff Clark
Sunkvežimio vairuotojas

„Sakydamas, kad gyvenau neaktyvų gyvenimą, netinkamai įvertinčiau situaciją.

Kartą išėjęs pasivaikščioti pasiklydau, o grįžęs jaučiausi išsekęs, bet sužinojęs, kiek kalorijų sudeginau, pajutau gerą postūmį.“

Fizinio aktyvumo intensyvumas

Kuo fizinis aktyvumas didesnis, tuo geriau, be to, niekada nevėlu pradėti sportuoti.

Jei per savaitę bent **2,5 valandos** skirsite vidutinio sunkumo fizinei veiklai, sveikatos būklė pagerės.

Šį krūvį galite paskirstyti per kelis kartus, pvz.:

10 minučių per vieną kartą arba po **30 minučių 5 kartus per savaitę.**

Vidutinis fizinis aktyvumas yra bet koks judėjimas, nuo kurio apšylate ir pradodate dažniau kvėpuoti.

Aktyvumo laipsnį būtina pamažu didinkite, o jei dėl ko nors sunerimsite, patarimo kreipkitės į gydytoją.

Kaip būti aktyvesniems

Galite daugiau judėti, šiek tiek keisdami įpročius, pvz.:

- ✓ į darbą eikite pėsčiomis arba važiuokite dviračiu, per pietų pertrauką trumpam išeikite pasivaikščioti;
- ✓ žiūrėdami televizorių, atlikite porą namų ruošos darbų;
- ✓ savaitgalį pasparykite kamuolį parke.

Daugiau informacijos anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/active arba www.nhs.uk/change4life



Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/about-cancer

Daugiau informacijos apie sveikatą anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/health

Visuose mūsų lankstinukuose pateikiama informacija yra atidžiai ištirta ir pagrįsta naujausiais moksliniais įrodymais. Nepriklausomi ekspertai peržiūri lankstinukus ir jie reguliariai atnaujinami. Visus lankstinukus anglų kalba galite nemokamai užsisakyti internete adresu www.cruk.org/leaflets.

Apie „Cancer Research UK“

Tai žmonių gyvybes siekiančių išsaugoti mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų rūšių vėžys bus įveiktas. Anksčiau ar vėliau mes įveiksime vėžį, padarykime tai anksčiau.

Informacija lietuvių kalba

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) interneto svetainėje www.pola.lt

Nuoroda: RTR1050, 2015 m. kovo mėn.
Turi būti peržiūrėta iki 2017 m. kovo mėn.
Registruota labdaros organizacija Anglijoje ir Velse (1089464), Škotijoje (SC041666) ir Meno saloje (1103).



Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA.
© Cancer Research UK, 2015.