

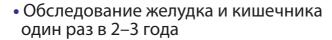
Ежегодно злокачественные образования находят у полумиллиона россиян. Всего за год умирает более 250 тысяч заболевших

РАК коварен тем, что он НЕ БОЛИТ, чаще только боль заставляет человека обратиться к врачу



Профилактика рака – это регулярные медицинские осмотры

 Легкие необходимо проверять ежегодно (флюорография)







Сообщите своему врачу, если у вас:

- Беспричинная слабость, потеря веса
- Затруднение проглатывания пищи
- Потеря голоса, кашель
- Появление уплотнений или незаживающих язвочек, ранок в любой части тела
- Стойкие запоры и другие нарушения стула
- Изменение цвета и/или увеличение размера бородавок и родинок
- Необычные или кровянистые выделения.

ЗНАЙТЕ! Страшна не раковая опухоль, а позднее обращение за медицинской помощью!

Обследование для раннего выявления злокачественных опухолей

| | <u>, </u> | | |
|--|--|---------------------------|-----------------|
| Рекомендуемые исследования | Возраст | | |
| | 18-39 | 40-49 | 50 лет и старше |
| РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (МЖ) | | | |
| Самостоятельные обследования МЖ | Ежемесячно (ищем уплотнения) | | |
| Осмотр и обследование МЖ врачом | 1 раз в 3 года | Перед каждой маммографией | |
| Маммография | Не рекомендуется при отсутствии жалоб | Ежегодно | Ежегодно |
| УЗИ молочных желез | | 1 раз в 2 года | 1 раз в 2 года |
| РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА КИШЕЧНИКА (КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА) | | | |
| Исследование кала на скрытую кровь | | | Ежегодно |
| Пальцевое исследование прямой кишки | | | 1 раз в 5 лет |
| Сигмоскопия | | | 1 раз в 5 лет |
| Колоноскопия | | | 1 раз в 10 лет |
| РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ | | | |
| Пальцевое исследование простаты | Не рекомендуется при отсутствии жалоб | | Ежегодно |
| Исследование крови на ПСА | Не рекомендуется без специального назначения | | Ежегодно |
| РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ | | | |
| Консультация гинеколога | Ежегодно (для всех возрастов) | | |
| Мазок на онкоцитологию | Ежегодно (для всех возрастов) | | |
| РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ЛЕГКОГО | | | |
| Рентгенография грудной клетки (флюорография) | Ежегодно (для всех возрастов) | | |
| Если у кровных родственников (родители, братья, сестры) выявлен рак этой локализации, необходимо, независимо от возраста, начать профилактические исследования, рекомендованные для людей 50 лет и старше. | | | |

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК?

- 1. Откажитесь от курения. В большинстве случаев опухоль возникает на фоне курения. Поэтому начинать профилактику рака следует с отказа от сигарет. Пассивное курение также опасно для здоровья.
- 2. **Не употребляйте алкоголь**. Люди, употребляющие алкоголь, имеют повышенный риск онкологических заболеваний печени, кишечника, легких, почек, предстательной железы у мужчин и рака груди у женщин. По данным Всемирной организации здравоохранения алкоголь это абсолютный канцероген.

- 3. Поддерживайте нормальный вес. Жировая ткань участвует в обмене гормонов, поэтому ее избыток приводит к изменению гормонального фона и увеличению риска гормонозависимых опухолей.
- 4. Питайтесь правильно. Необходимо отказаться от продуктов, заведомо содержащих канцерогены: фаст-фуд, колбасы, копченое мясо и рыба, чипсы, газированные напитки, различные полуфабрикаты, кондитерские изделия и т. д. Включите в свой ежедневный рацион большое количество овощей и фруктов, злаков, бобовых, клетчатки, а также нежирные сорта мяса, рыбу, морепродукты, кисломолочные продукты, зеленый чай.
- 5. **Загорайте правильно:** до 11.00 или после 17.00, не более получаса в день, используйте солнцезащитные крема, избегайте ожогов.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ РАКА?

Канцерогены – вещества, которые вызывают рак или увеличивают вероятность его развития (табачный дым, усилители вкуса, пищевые добавки и т. д.).

На первом месте стоит избыточное ультрафиолетовое облучение, вызывающее злокачественное перерождение клеток кожи.

Вирусы. Вирусы папилломы человека (ВПЧ), гепатита В и С являются факторами риска развития рака шейки матки и печени.

Вакцинируйтесь от гепатита В и ВПЧ.

Генетическая предрасположенность. Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

Возраст. По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество генных мутаций, некоторые из которых могут привести к появлению рака.

Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение рака гарантируют выздоровление пациентов!