



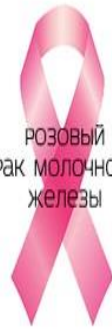
4 февраля Всемирный День борьбы против рака



БОРДОВЫЙ
множественная
миелома



барвинковый
рак желудка



розовый
рак молочной
железы



оранжевый
лейкемия



желтый
саркома



лиловый
рак
поджелудочной
железы



синий
рак толстой
кишки



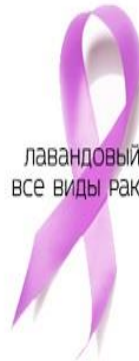
голубой
рак простаты



бирюзовый
рак яичников
рак шейки матки



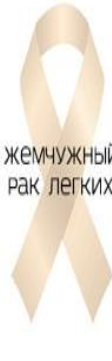
зеленый
рак печени



лавандовый
все виды рака



золотой
рак у детей



жемчужный
рак легких



серый
рак мозга



черный
меланнома

Ежегодно 4 февраля, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака.

Цель проведения этого Дня — акцентирование внимания общественности на этой глобальной проблеме, повышение осведомленности населения о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, раннему выявлению и лечению этого заболевания, напоминание о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания. Ведь рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. Смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения.

Девиз проведения Всемирного Дня борьбы против рака «Это нам под силу». При этом, главное внимание уделяется следующим задачам: 1. Выбор здорового образа жизни. 2. Ранняя диагностика. 3. Качество жизни. 4. Лечение для всех.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ

В 2005 году Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями провозгласил 4 февраля Всемирным днем борьбы против рака

Рак забирает сегодня больше жизней, чем СПИД, туберкулез и малярия вместе взятые

Пятилетняя выживаемость*



* **Выживаемость** – показатель, учитывающий историю онкологического заболевания. Применяющийся термин «пятилетняя выживаемость» показывает, что болезнь на протяжении этого времени не дала рецидивов. Позже рак возвращается крайне редко, поэтому спустя пять лет пациент считается полностью излеченным.

Наследственная предрасположенность



7-15%
рак молочной железы



25-40%
некоторые детские опухоли
(ретинобластомы – рак сетчатки глаза, нефробластомы – рак почки)



5-10%
рак толстой кишки

Факторы риска по оценкам ВОЗ

КУРЕНИЕ – 85% всех случаев рака гортани; 80-85% рака легких; 75% рака пищевода

АЛКОГОЛЬ – рака полости рта, глотки, пищевода, печени, толстой кишки, а также легких и молочной железы

ПИТАНИЕ – избыточное потребление жиров, соли, копченостей, консервантов, нитратов и нитритов в 30-70% случаев сопутствует раку толстой кишки

РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ДО 75 ЛЕТ составляет в России для женщин 19,8%, для мужчин – 27,5%

РИСК ДО 60 ЛЕТ – 8,2% для обоих полов

10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни - это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, рациональное питание - вот составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.



3. Следите за своим весом.

4. Ведите активный образ жизни.

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками



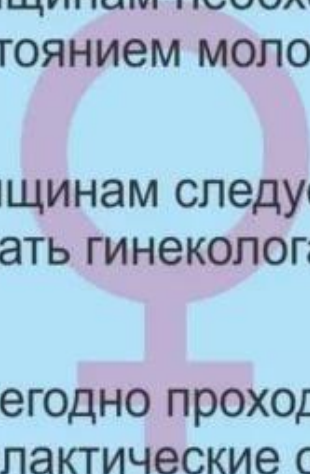
6. Откажитесь от курения.

7. Следите за состоянием Вашей кожи.

8. Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез

9. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

10. Ежегодно проходите профилактические осмотры.



СУБФЕБРИЛИТЕТ

длительное необъяснимое
повышение температуры
до 37,0° - 37,9°

Необъяснимое ПОХУДЕНИЕ



Длительное необъяснимое КРОВОТЕЧЕНИЕ



Повышенная УТОМЛЯЕМОСТЬ



НОВООБРАЗОВАНИЕ КОЖИ,

которое появилось
и продолжает расти



На что нужно обратить внимание, чтобы вовремя выявить РАК?

Долго не заживающая
РАНА или ЯЗВА,
в т.ч. в полости рта



Длительная БОЛЬ



Внезапно
обнаруженное
пальпируемое

УПЛОТНЕНИЕ ПОД КОЖЕЙ



Длительные
ЗАПОРЫ,
ПОНОСЫ,
ЦИСТИТЫ



Стойкая ОХРИПЛОСТЬ голоса



РОДИМОЕ ПЯТНО,
изменившее форму,
цвет или размер

Стойкий
КАШЕЛЬ



**Если Вы обнаружили какой-либо из перечисленных симптомов,
обязательно ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

1 не курите



2 избегайте
пассивного
курения



3 поддерживайте
здоровую
массу тела



4 ведите здоровый
образ жизни



5 питайтесь
правильно



6 ограничьте
употребление
алкоголя



7 избегайте
чрезмерного
воздействия
солнечных
лучей



8 следуйте
правилам
по охране
и гигиене
труда



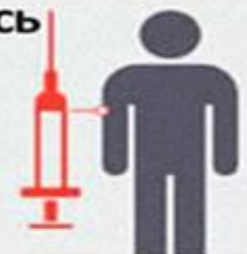
9 примите
меры
по снижению
высокого
уровня
радиации



10 по
возможности
кормите
своего
ребенка грудью



11 позаботьтесь
о том, чтобы
ваши дети
прошли
вакцинацию



12 каждые
полгода
проходите
обследование



4 февраля
Всемирный
день борьбы
с раковыми
заболеваниями

Школа онколога



Регулярная физическая активность и поддержание здорового веса тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака.



Инфекционные агенты приводят почти к 22% случаев смерти от рака в развивающемся мире и к 6% - в промышленно-развитых странах. Профилактические меры включают вакцинацию и профилактику инфекционных



Канцерогенные химические вещества в окружающей среде могут воздействовать через питьевую воду или загрязненный воздух внутри помещений и атмосферный воздух.

Профилактика - самая эффективная по прогнозам и стоимости долгосрочная стратегия для борьбы с раком успеха!

Курение приводит к развитию рака легких, пищевода, гортани, ротовой полости, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки.

Вторичный табачный дым вызывает рак легких у некурящих. Бездымный табак (жевательный или нюхательный табак) приводит к развитию рака пищевода и поджелудочной железы.



Ионизирующее излучение может приводить к развитию лейкемии и к образованию ряда плотных опухолей, представляя более высокий риск для молодых людей. По оценкам, воздействие в местах проживания газа радона, содержащегося в почве и строительных материалах, вызывает от 3 до 14% всех раковых заболеваний легких.



Бремя раковых заболеваний полости рта и ротовой части глотки, обусловленных алкоголем, составляет у мужчин 22%, а у женщин - 9%



Ультрафиолетовое излучение является канцерогенным для человека, вызывая основные типы рака кожи: базальноклеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома (ПКК) и меланома.

7 шагов от рака

какие обследования нужно проходить

самообследование и МАММОГРАФИЯ

исключают риск развития рака молочных желез

ОСМОТР ГИНЕКОЛОГА

выявляет рак репродуктивных органов

АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ, ФГДС
выявляет рак ЖКТ

5 обследований можно пройти на диспансеризации

ОСМОТР СТОМАТОЛОГА

позволяет обнаружить рак ротовой полости

АНАЛИЗ КРОВИ НА УРОВЕНЬ ПСА

выявляет рак предстательной железы

ФЛЮОРОГРАФИЯ

позволяет обнаружить рак легких

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РОДИНКАМИ

исключает риск развития рака кожи

