

Профилактика

онкологических заболеваний

Онкологическое заболевание (рак) – это многофакторное заболевание, т.е. его развитие не обусловлено одной причиной, а сочетанием нескольких причин, факторов риска. Цель профилактики онкологических заболеваний – создать в организме такие условия, в которых он справился с заболеванием сам. На сегодняшний день наукой доказано, что раковые клетки появляются в организме любого здорового человека. Это общепризнанный факт. Однако здоровый организм вовремя распознает угрозы и принимает своевременные меры, изолирует и уничтожает раковые клетки. У онкологических больных этого не происходит, и злокачественное образование разрастается, не встречая сопротивления со стороны организма. Так появляются внешние симптомы рака.



▶ Ваше здоровье
в Ваших руках!

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



**отказ от курения и злоупотребления
алкоголем**



**сокращение в рационе сладких продук-
тов, копченостей, увеличение потребле-
ния свежих фруктов и овощей, зелени**



**занятия физической культурой,
закаливание**



**своевременное лечение заболеваний
пищеварительной системы, в том числе
эрадикация *H.pylori***



**профилактика венерических инфекций
через укрепление института семьи**



**отказ от применения гормональных
препаратов без назначения врача,
своевременная беременность и роды**



Основные причины, формирующие онкозаболевания



- Нерациональное питание
- Курение
- Вирусные инфекции
- Малоподвижный образ жизни
- Токсические факторы (алкоголизм, загрязнение окружающей среды, профессиональные канцерогены)
- Наследственность
- Прочие

Основные онкологические заболевания населения РТ

- Рак кожи (с меланомой кожи)
- Рак молочной железы
- Колоректальный рак
- Рак легкого
- Рак желудка
- Рак женских половых органов
- Рак предстательной железы

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Рак- это заболевание, в основе которого лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их безудержным размножением.

Среди причин общей смертности злокачественные новообразования занимают второе место после сердечно – сосудистых заболеваний.

Форм и видов рака более сотни, из которых 80% поддаются полному излечению при раннем выявлении: 1 - 2 стадии заболевания. Большинство опухолей развивается медленно, в течение многих месяцев. Запущенные формы рака дают шанс на жизнь в течение 5 лет только каждому 10 больному. Одним из направлений профилактики онкологических заболеваний является обнаружение и лечение заболеваний и состояний, которые могут предшествовать возникновению злокачественных новообразований.

К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

*длительно незаживающие язвы желудочно – кишечного тракта, хронические воспалительные процессы в тонком и толстом кишечнике, полипоз толстой и прямой кишки;

*цирроз печени;

*эрозия шейки матки, фибромиома матки, мастопатия;

*хронический бронхит, другие хронические заболевания легких;

*заболевания щитовидной и предстательной желез и др.

*курение и злоупотребление алкоголем

Необходимо 2 раза в год посещать лечащего врача и выполнять все его назначения для предупреждения обострения заболеваний и отказа от вредных привычек.



СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВЛЯЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*1 раз в 2 года проходите флюорографическое обследование.

*Посещайте с профилактической целью стоматолога, парадонтолога не реже 1 раза в 6 месяцев.

*Женщины должны регулярно проводить самообследование молочной железы, а после 40 лет проходить маммографическое обследование: до 50 лет - 1 раз в 2 года, после 50 – ежегодно, регулярно – 1 раз в 6 месяцев посещать гинеколога.

*Мужчины после 40 – 45 лет должны проходить ежегодный осмотр урологом с лабораторным обследованием на наличие простаты – специфического антигена.

*Мужчины и женщины, имеющие риск развития рака толстой кишки, должны обследоваться проктологом не менее 2-х раз в год.



НЕСКОЛЬКО ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ, ТРЕБУЮЩИХ НЕМЕДЛЕННОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА

1. Изменения в функционировании кишечника или затрудненное мочеиспускание.
2. Расстройства желудка (тошнота, отрыжка, боли), снижение аппетита, затруднение глотания, рвота.
3. Наличие длительно незаживающей раны на фоне лечения.
4. Необычные выделения или кровотечения.
5. Появление припухлости, уплотнения или деформации молочной железы, другой части тела.
6. Малейшие быстрые изменения бородавки или родимого пятна (изменение цвета и формы пигментного пятна, появление зуда кожи, исчезновение волосков).
7. Появление изнуряющего сухого кашля, осиплость голоса.
8. Боли или сдавление в области шеи.
- 9.Изменение слизистой полости рта, языка.

Для снижения риска развития рака :

1. Не курите. Если курите – остановитесь! Никогда не курите в присутствии некурящих.
2. Следите за своим весом. Предупреждайте ожирение!
3. Не злоупотребляйте алкогольными напитками, пивом.
4. Старайтесь избегать длительного (более 15 мин.) солнечного воздействия, особенно на детей и подростков. Применяйте солнцезащитные кремы и солнцезащитные очки. Посоветуйтесь с врачом об использовании солнечных ванн и физиотерапевтических процедур именно для вас.
5. Регулярно посещайте врача.
6. Ведите здоровый образ жизни.