

# ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Здоровье человека зависит от многих факторов: от физического и эмоционального состояния человека, от наследственности. Но главным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни.

При правильной профилактике рака и ведении здорового образа жизни, риск возникновения заболевания можно значительно снизить.

Для этого нужно соблюдать следующие правила:

- ❖ Отказаться от курения
- ❖ Следить за своим весом
- ❖ Исключить алкогольные напитки
- ❖ Избегать длительного солнечного воздействия
- ❖ Правильно питаться
- ❖ Избегать стрессовых ситуаций
- ❖ Регулярно посещать врача

**↑↑ ВМЕСТЕ  
ПРОТИВ  
РАКА**

Важнейшим условием в профилактике онкологических заболеваний, является оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и здоровый образ жизни.

Ранняя диагностика онкологических заболеваний это единственный метод обнаружения патологического процесса.

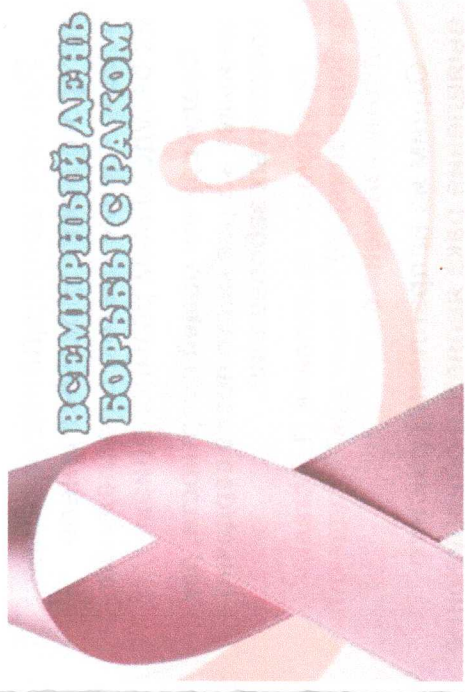
**Только регулярные  
профилактические  
осмотры и  
диспансеризация, могут  
выявить рак  
на излечимых стадиях!**



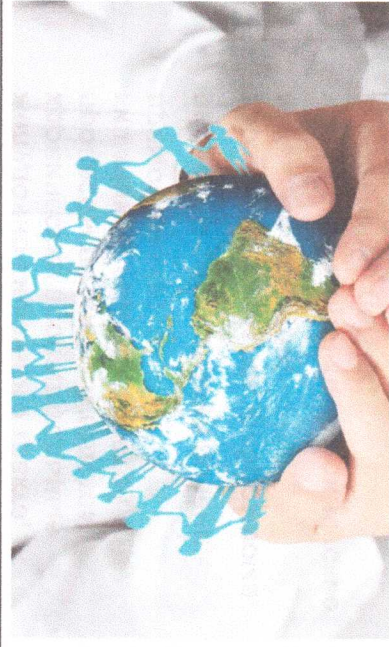
г. Грозный,  
ул. Кемеровская, 12

**4 ФЕВРАЛЯ**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БОРЬБЫ С РАКОМ**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



Центр медицинской профилактики  
Министерства Здравоохранения  
Чеченской республики



# 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, рак занимает второе место после сердечно - сосудистых заболеваний.

**При раннем выявлении (1-2 стадии заболевания), 80% форм рака, поддаются полному излечению.**

Одним из направлений раннего выявления рака является обнаружение и лечение заболеваний и состояний, которые могут предшествовать возникновению злокачественных новообразований.

## К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- длительно незаживающие язвы желудка-кишечного тракта, хронические воспалительные процессы в тонком и толстом кишечнике, полипы толстой и прямой кишки;
- вирусные заболевания печени;
- эрозия шейки-матки, фибромиома матки, мастопатия;
- хронический бронхит, хронические заболевания легких;
- заболевания щитовидной и предстательной желез;
- курение и злоупотребление алкоголем.



## Своевременно выявляйте заболевания

- \*1 раз в год 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 39 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 простато-специфического антигена.
- \*Мужчины и женщины, имеющие риск развития рака толстой кишки, должны обследоваться проктологом, не менее 2-х раз в год.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ, ТРЕБУЮЩИЕ НЕМЕДЛЕННОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА

1. Изменение 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.

