

**На что нужно обратить
внимание,**

**Чтобы предупредить развитие
раковой опухоли:**

 РОДИМОЕ ПЯТНО, ИЗМЕНИВШЕЕ
ФОРМУ, ЦВЕТ ИЛИ РАЗМЕР

 ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ, КОТОРОЕ
ПОЯВИЛОСЬ И ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ

 ДОЛГО НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНА
ИЛИ ЯЗВА, В ТОМ ЧИСЛЕ В ПОЛОСТИ РТА

 ПРИПУХЛОСТЬ (ОБРАЗОВАНИЕ)

 ДЛИТЕЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ
КИШЕЧНИКА ИЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

 СТОЙКАЯ ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА

 СТОЙКИЙ КАШЕЛЬ

 НЕОБЪЯСНИМОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ
ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА ДО 37-37.9

 БОЛЬ

 ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

 НЕОБЪЯСНИМОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

 НЕОБЪЯСНИМОЕ ПОХУДЕНИЕ

**! ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ,**

**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОДИН
ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ!**

ПОМНИТЕ,

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!



Берегите свое здоровье!

Консультации по вопросам здоровья
и здорового образа жизни Вы можете
получить на сайте zdroovie29.ru в рубрике
«Задай вопрос онкологу»

Регулярное прохождение профилактических
осмотров и обследований, бесплатной
диспансеризации в соответствии с возрастом
и группой риска дает возможность выявить
онкозаболевание на ранней стадии, что позволит
предупредить его развитие.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР



 АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru

vk.com/zdroovie_29

Сайт: zdroovie29.ru

fb.com/zdroovie29.ru



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

[www.zdroovie29.ru](http://zdroovie29.ru)



**ПРОФИЛАКТИКА
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

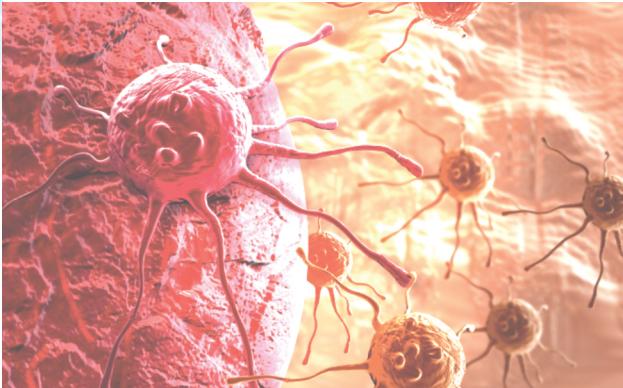
памятка для населения

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ -

Одна из важнейших медико-социальных проблем современного общества. В настоящее время они занимают второе место по причинам смертности населения Российской Федерации, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ОПУХОЛЬ

ПРЕВРАЩЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ КЛЕТКИ В ОПУХОЛЕВУЮ ПРОИСХОДИТ В ХОДЕ МНОГОЭТАПНОГО ПРОЦЕССА.



Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов-канцерогенов:

1 ФИЗИЧЕСКИЕ:

ультрафиолетовые и ионизирующее излучение

2 ХИМИЧЕСКИЕ:

асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и т.д.

3 БИОЛОГИЧЕСКИЕ:

инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Около 30% случаев смерти от раковых опухолей вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием:

- 1 ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ
- 2 НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ и ОВОЩЕЙ
- 3 ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- 4 ТАБАКОКУРЕНИЕ
- 5 УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Также факторами риска развития рака являются хронические инфекции, вызываемые вирусами гепатита В, гепатита С и некоторыми типами вируса папилломы человека.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,

которые помогут предупредить рак:
правильно питайтесь и держите вес в пределах нормы

ежедневно употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г)

откажитесь от курения, употребления алкоголя

регулярно занимайтесь физкультурой, ежедневно ходите на свежем воздухе не менее 30 минут в умеренном или быстром темпе

проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV/HCV)

сокращайте время пребывания на солнце, используйте солнцезащитные средства, избегайте посещения солярия

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ

