













**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 [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.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**  
[www.onko29.ru](http://www.onko29.ru)



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

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

Телефон / факс:  
8 (8182) 27-63-50  
Телефон горячей линии:  
8 (8182) 21-30-36

E-mail: [formylazd@mail.ru](mailto:formylazd@mail.ru)  
Сайт: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru)



[vk.com/zdorovie\\_29](https://vk.com/zdorovie_29)  
[ok.ru/zdorovie29](https://ok.ru/zdorovie29)  
[facebook.com/29health](https://facebook.com/29health)  
[twitter.com/zdorovie29.ru](https://twitter.com/zdorovie29.ru)



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**



**ПРОФИЛАКТИКА  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**памятка для населения**

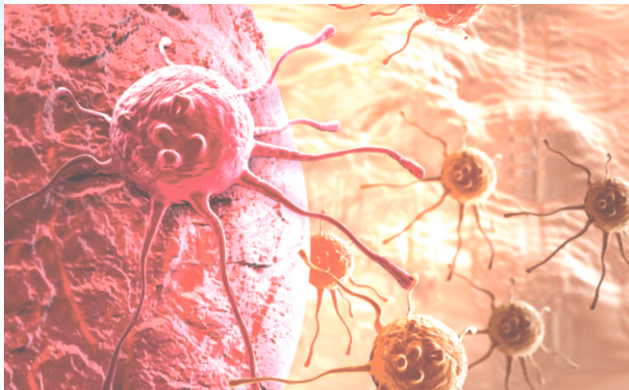


## ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ –

это 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:

ультрафиолетовое 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 400-500 г);

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

