

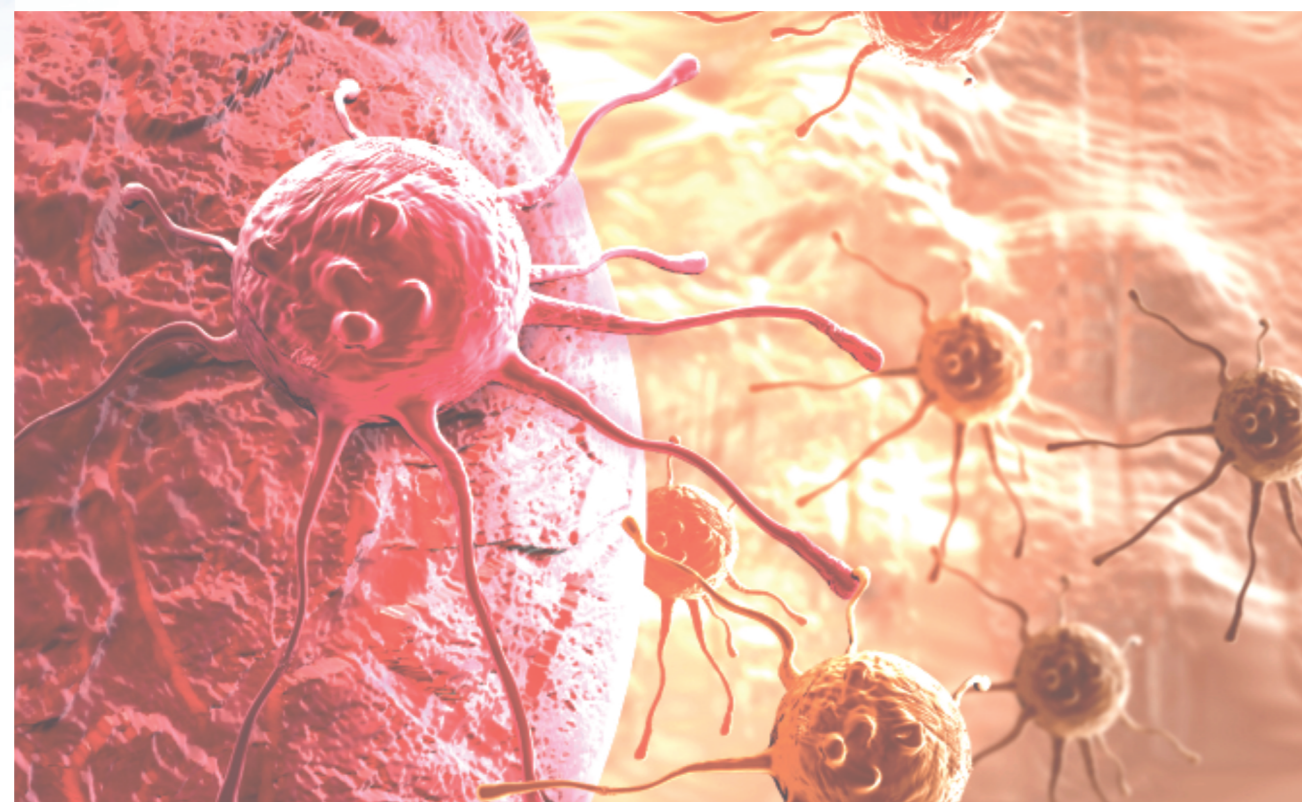
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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 МНОГЭТАПНОГО 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

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, ВКЛЮЧАЯ 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!

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ



Берегите свое здоровье!

Консультации по вопросам здоровья и здорового образа жизни Вы можете получить на сайте 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.