



**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 одному из 10 больных*



**Одним из направлений профилактики онкологических заболеваний является обнаружение и лечение заболеваний и состояний, которые могут предшествовать возникновению злокачественных новообразований**

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ -  
ДОСТОЙНОЕ ВЛОЖЕНИЕ В  
СОБСТВЕННОЕ БУДУЩЕЕ



г. Кызыл, ул. Дружбы, 44  
тел.: 8 [39422] 2-84-67  
e-mail: omo.rcmp@mail.ru  
www.rcmp17.ru

**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ:  
КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ  
РАКОМ?**

Республиканский Центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики  
г. Кызыл, ул. Дружбы, 44  
тел.: 8 [39422] 2-84-67  
e-mail: omo.rcmp@mail.ru  
www.rcmp17.ru

## СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВЛЯЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- 1 раз в 2 года проходите флюорографическое обследование
- посещайте с профилактической целью стоматолога, пародонтолога 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

### Скрининги на раннее выявление онкологических заболеваний



**45 лет** фиброгастродуоденоскопия (ФГДС)



**40-46 лет - 1 раз в 2 года**  
**65-75 лет - ежегодно** исследование кала на скрытую кровь



**45, 50, 55, 60, 64 года** исследование уровня ПСА (простат-специфического антигена) в крови



**40-75 лет - 1 раз в 2 года** маммография



**18-64 лет - 1 раз в 3 года** цитологическое исследование мазка с шейки матки

### Для снижения риска развития рака :

1. Не курите. Если курите - остановитесь!
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.



Отказ от алкоголя уменьшает риск рака молочной железы на **25%**, простаты - на **60%**

Отказ от сладкой газировки уменьшает риск рака поджелудочной железы на **87%**

У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на **87%** чаще



### 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 ставление в области шеи.
9. Изменение слизистой полости рта, языка