

Профилактика онкологических заболеваний



Злокачественные новообразования (ЗНО) являются второй по распространенности причиной смертности населения в России .

Наиболее распространенными видами рака являются рак молочной железы, легких, желудка, толстой и прямой кишки и

предстательной железы. Как известно на ранних стадиях злокачественные опухоли протекают бессимптомно. А позднее выявление заболевания может не оставить больному шансов на полное выздоровление. Успех в борьбе с онкологическими заболеваниями зависит в первую очередь от самого человека. Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации, а также посещения врачей первичного звена.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

- Полный отказ от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).
- Отказ от алкоголя.
- Здоровый рацион питания, включающий фрукты и овощи. Отказ от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Употребление достаточного количества воды.
- Поддержание нормальной массы тела.
- Ведение активного образа жизни. Регулярная физическая нагрузка должны стать привычкой.
- Исключение ультрафиолетового облучения. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия! Обязательно используйте солнцезащитное средство.

В настоящее время рак не приговор! Это болезнь, с которой можно справиться, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика!

ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ



МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Самообследование молочных желез - **1 раз в месяц**
- Осмотр молочных желез врачом - **с 18 лет 1 раз в год**
- Маммография - **от 49 до 75 лет 1 раз в 2 года**



ШЕЙКА МАТКИ

- Осмотр гинекологом - **с 18 лет 1 раз в год**
- Мазок на цитологию - **от 18 до 64 лет 1 раз в 3 года**



КИШЕЧНИК

- Исследование кала на скрытую кровь - **от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года; от 65 до 75 лет 1 раз в год**



ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Определение простат - специфического антигена в крови - **в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет**



ЛЕГКИЕ

- Флюорография - **с 18 лет 1 раз в год**



КОЖА

- Осмотр врачом кожных покровов - **с 18 лет 1 раз в год**



ПИЩЕВОД, ЖЕЛУДОК

- Эзофагогастродуоденоскопия (ФГС) - **в возрасте 45 лет**



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Осмотр врачом, пальпация щитовидной железы **с 18 лет 1 раз в год**

НАДО ЗНАТЬ !

ВЫЯВИТЬ ОПУХОЛЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ можно в случае регулярного прохождения диспансеризации и обследования в кабинете раннего выявления онкозаболеваний поликлиники

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП