

**ВСЕРОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**
с 3 по 9 ФЕВРАЛЯ



Онкологические заболевания - это заболевания, в основе которых лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их быстрым ростом

Характеристика онкологических заболеваний:

- ◆ Быстрый и неконтролируемый рост клеток
- ◆ Инвазия в соседние ткани и органы
- ◆ Способность к метастазированию (распространение в другие части тела)
- ◆ Нарушение работы поражённых органов и систем

Факторы онкологического риска у детей, что надо знать родителям

Факторы риска онкологических заболеваний у детей отличаются от таковых у взрослых. Нередко причиной становятся мутации клеток во внутриутробном периоде. Залог здоровья ребенка - это грамотное планирование беременности и охрана здоровья женщины в период беременности



Что могут сделать будущие родители:



1 Не пренебрегайте плановой диспансеризацией и вакцинацией до наступления беременности



2 Выполняйте все рекомендации по профилактике простудных заболеваний в период беременности



3 Исключите или сведите к минимуму работу на вредном производстве и проживание будущей матери в экологически неблагоприятном месте



4 Исключите вредные привычки не только у будущей матери, но и у будущего отца. Достоверно доказано карцерогенное влияние алкоголя и курения (в том числе и пассивного) на мутацию в генах и развитие онкопатологий у ребёнка

Симптомы, которые нельзя пропустить у ребёнка



1 Необъяснимое появление слабости, сопровождающееся быстрой утомляемостью



2 Частые и необъяснимые подъемы температуры тела



3 Беспричинное появление на теле ребенка припухлостей или уплотнений без признаков воспаления



4 Образование серьезных гематом при малейших травмах и слабых ударах



5 Непреходящие боли, локализованные в одном участке тела



6 Внезапные нарушения зрения (снижение остроты, косоглазие)



7 Стремительная, беспричинная потеря веса

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Немедленно обратитесь к врачу, если вы обнаружили:



⊙ **Изменения** цвета, размера или других внешних признаков родинки, бородавки, папилломы, появление новых образований на коже, особенно с признаками покраснений и воспалений

⊙ **Новообразования:** уплотнение или утолщение на коже, в подкожной клетчатке



⊙ **Трудности при глотании**, ощущение кома в горле

⊙ **Постоянная охриплость** голоса, длительный кашель



⊙ **Длительно незаживающие раны или язвы**, в том числе в ротовой полости: на языке, нёбе



⊙ **Длительные расстройства** пищеварения

⊙ **Проблемы с регулярным опорожнением** мочевого пузыря или кишечника

⊙ **Примесь крови** в стуле или **чёрный стул**



⊙ **Выделения** из молочных желёз

⊙ **Маточные кровотечения** вне цикла или возникающие у женщин в менопаузе

РАК ЛЁГКОГО. СТОП РАК!

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЗ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ
ОБРАТИТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА!

Беспричинный сухой кашель, который не прекращается на протяжении нескольких недель

1

Затруднение дыхания, одышка при минимальной физической активности

2

Беспричинная осиплость голоса, свистящие звуки при дыхании, болевые ощущения в грудной клетке

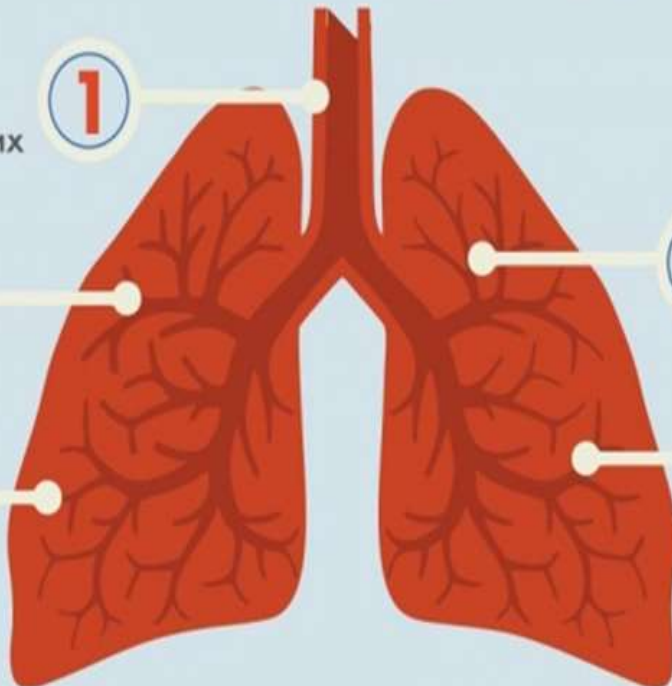
3

Кашель с прожилками крови (кровь в мокроте)

4

Хроническая утомляемость и беспричинная потеря веса

5



ФАКТОРЫ РИСКА:

- КУРЕНИЕ
- ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ
- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ЧАСТЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ
- РАБОТА НА ВРЕДНОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

ПРОФИЛАКТИКА:

- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
- ЕЖЕГОДНАЯ ФЛЮОРОГРАФИЯ
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
- АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РАК ЖЕЛУДКА

Причиной болезни может стать хеликобактериоз, хронический гастрит, курение и злоупотребление алкоголем.

Записаться на приём стоит, если долгое время беспокоят боли в верхней части живота, снижение аппетита, слабость, тошнота, нарушения стула и быстрая утомляемость.



РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Его называют болезнью пожилых людей: у мужчин до 45 лет он встречается редко, чаще — после 65 - 74 лет.

Повод для консультации — постоянные позывы в туалет, боли и жжение при мочеиспускании, кровь в моче.



Ранняя диагностика спасает жизнь



Каждая четвертая женщина, которой диагностируется рак груди, моложе 50 лет

Заболевших женщин не были генетически предрасположены к развитию заболевания

70%

94%

Вероятность излечения рака груди при постановке диагноза на ранней стадии

Что должна делать женщина



Проводить самообследование каждый месяц в 5-12 дни цикла



До 40 лет один раз в год делать УЗИ



После 40 лет раз в год проходить маммографию

КОМУ КОГДА ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

после



ЖЕНЩИНАМ:



МАММОГРАФИЯ
ОБЕИХ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
В ДВУХ ПРОЕКЦИЯХ

✓ 1 РАЗ В 3 ГОДА в возрасте 39–48 лет

✓ 1 РАЗ В 2 ГОДА в возрасте 50–70 лет
39, 42, 45, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60,
62, 64, 66, 68, 70



**ИССЛЕДОВАНИЕ
МАЗКА**

НА ОНКОГЕННЫЕ ВИРУСЫ
ПАПИЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ),
МАЗОК НА ЦИТОЛОГИЧЕСКОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ

✓ 1 РАЗ В 3 ГОДА



**ОСМОТР
У ГИНЕКОЛОГА**

✓ 1 РАЗ В ГОД



УЗИ ОРГАНОВ
МАЛОГО ТАЗА
ТРАНСВАГИНАЛЬНОЕ

✓ 1 РАЗ В ГОД

МУЖЧИНАМ:

после



**АНАЛИЗ КРОВИ
НА ПРОСТАТСПЕЦИФИЧЕСКИЙ
АНТИГЕН (ПСА)**

✓ 1 РАЗ В 8 ЛЕТ

❗ ЕСЛИ АНАЛИЗ
В НОРМЕ,
ТО В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ
ЕГО НУЖНО СДАВАТЬ
ЧЕРЕЗ 8 ЛЕТ

❗ ЕСЛИ БЫЛ РАК
ПРОСТАТЫ
У БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ
(ОТЦА, БРАТА),
ТО АНАЛИЗ НУЖНО СДАВАТЬ
1 РАЗ В 2 ГОДА

**ПАЛЬЦЕВОЕ РЕКТАЛЬНОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ**
У УРОЛОГА

✓ 1 РАЗ В ГОД

ОБЩИЕ:



ГАСТРОСКОПИЯ
✓ 1 РАЗ В ГОД



КТ ЛЁГКИХ
✓ 1 РАЗ В 2 ГОДА



УЗИ БРЮШНОЙ
ПОЛОСТИ
✓ 1 РАЗ В ГОД



КОЛОНОСКОПИЯ
ПОСЛЕ 40–50 ЛЕТ
✓ 1 РАЗ В 5 ЛЕТ



**ИССЛЕДОВАНИЕ
КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ**
ИММУНОХИМИЧЕСКИМ МЕТОДОМ

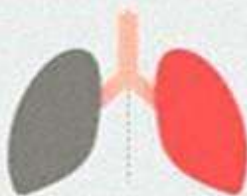
✓ 1 РАЗ В 2 ГОДА в возрасте 49–73 лет
49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73

12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

1 не курите



2 избегайте
пассивного
курения



3 поддерживайте
здоровую
массу тела



4 ведите здоровый
образ жизни



5 питайтесь
правильно



6 ограничьте
употребление
алкоголя



7 избегайте
чрезмерного
воздействия
солнечных
лучей



8 следуйте
правилам
по охране
и гигиене
труда



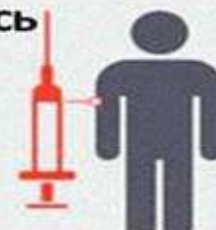
9 примите
меры
по снижению
высокого
уровня
радиации



10 по
возможности
кормите
своего
ребенка грудью



11 позаботьтесь
о том, чтобы
ваши дети
прошли
вакцинацию



12 каждые
полгода
проходите
обследование



4 февраля
Всемирный
день борьбы
с раковыми
заболеваниями

Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

Зеленый чай

Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

Помидоры

Вареные, лучше с оливковым маслом.

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники
от онкологии

Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!



**отказ от курения и злоупотребления
алкоголем**



**сокращение в рационе сладких продук-
тов, копченостей, увеличение потребле-
ния свежих фруктов и овощей, зелени**



**занятия физической культурой,
закаливание**



**своевременное лечение заболеваний
пищеварительной системы, в том числе
эрадикация *H. pylori***



**профилактика венерических инфекций
через укрепление института семьи**



**отказ от применения гормональных
препаратов без назначения врача,
своевременная беременность и роды**

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

