

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(В ЧЕСТЬ
ВСЕМИРНОГО ДНЯ
БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА
4 ФЕВРАЛЯ)



ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ ИЗ СЕБЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕГОДНЯ?

Онкологические заболевания могут возникать **во всех системах и органах организма.**
Многие виды рака легко диагностируются на ранних стадиях

Самые распространенные локализации рака:

МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

ЛЕГКИЕ

КОЖА

ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

ЖЕЛУДОК

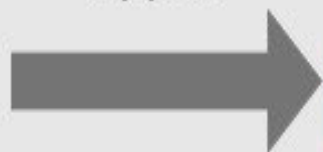
ТЕЛО МАТКИ

ОБОДОЧНАЯ КИШКА



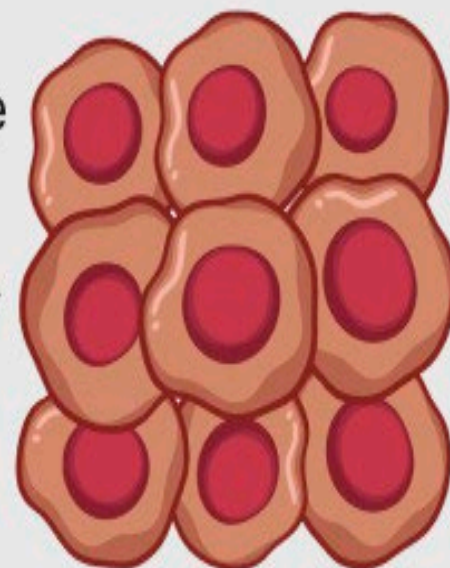
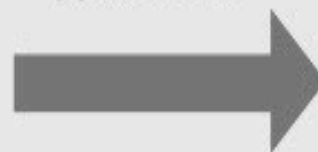
здоровая
клетка

мутация
в ДНК



злокачественная
клетка

бесконтрольное
деление



раковая опухоль

Доброкачественная опухоль

Наличие капсулы
Медленный рост
Нет метастазов
Локальный процесс

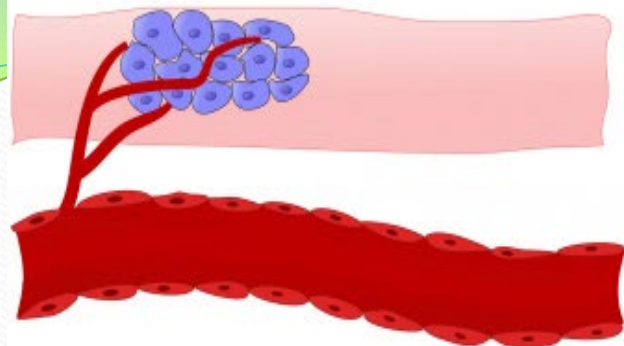


Раковая опухоль

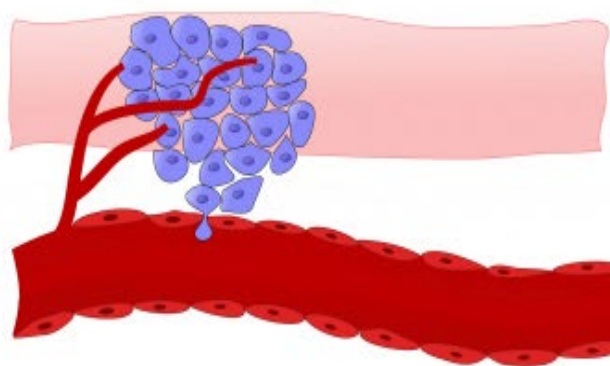
Инвазивный рост
Отсутствие капсулы
Метастазирование
Системное влияние



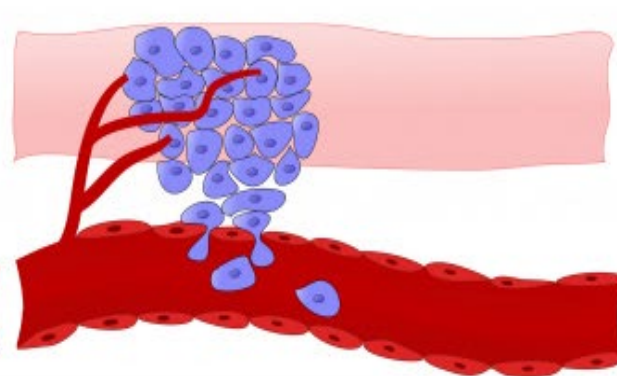
Опухоль



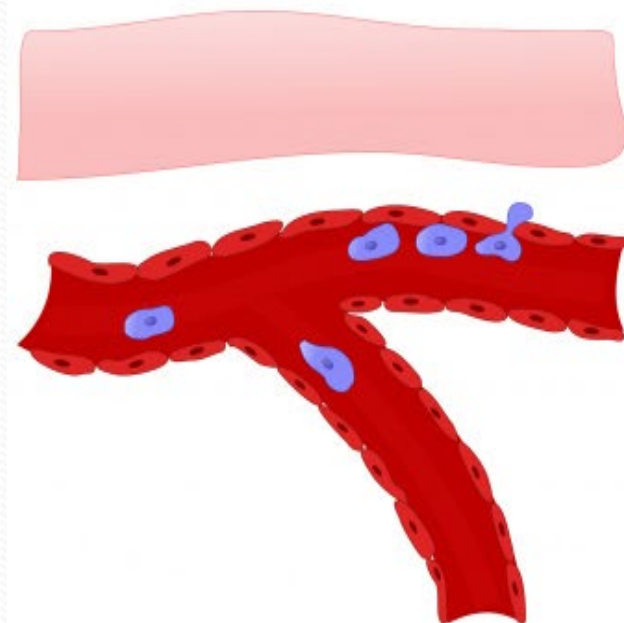
Опухоль растет и перемещается



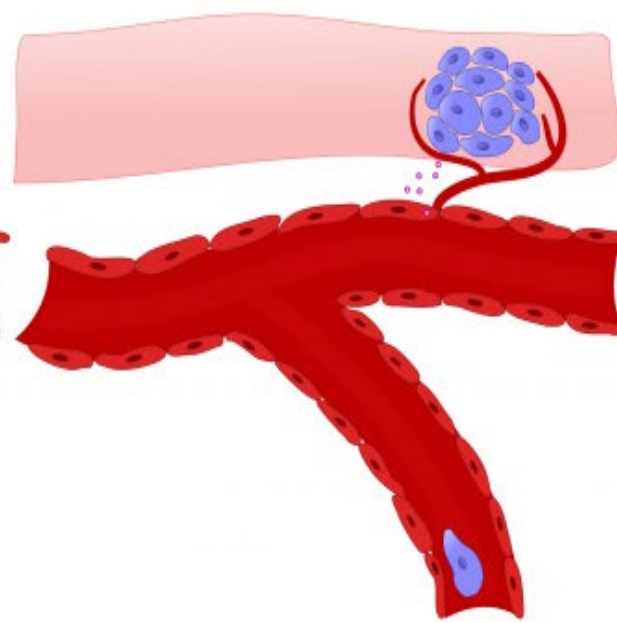
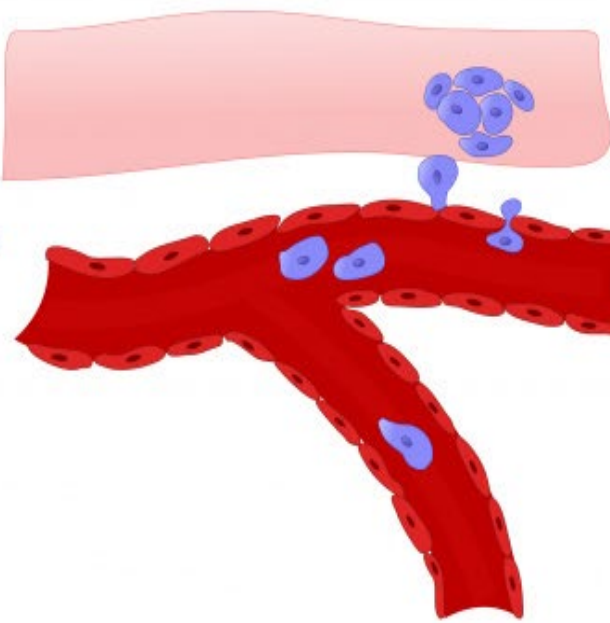
Распространение
в кровеносных сосудах



Распространение
на новое место



Рост и размножение опухолевых
клеток на новом месте



Детский рак

Опасные симптомы

1



**БЛЕДНОСТЬ,
СКЛОННОСТЬ К
КРОВОТЕЧЕНИЯМ,
БОЛИ В КОСТЯХ.**

2



**ОПУХОЛЕВИДНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ
ОСОБЕННО,
ЕСЛИ ОНО
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ,
НЕТ ТЕМПЕРАТУРЫ
ИЛИ ПРИЗНАКОВ
ИНФЕКЦИИ**

3



**НЕОЖИДАННАЯ
ПОТЕРЯ ВЕСА
ИЛИ ЛИХОРАДКА,
ДЛИТЕЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ
ИЛИ ТЯЖЕЛОЕ
ДЫХАНИЕ,
ПОТЛИВОСТЬ НОЧЬЮ.**

4



**ИЗМЕНЕНИЯ ГЛАЗ:
БЕЛЫЙ ЗРАЧОК,
ПОЯВИВШЕЕСЯ
КОСОГЛАЗИЕ,
ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ,
ИЗМЕНЕНИЕ КОЖИ
ВОКРУГ ГЛАЗ.**

5



**УВЕЛИЧЕНИЕ
ЖИВОТА
В ОБЪЁМЕ,
НАЛИЧИЕ
ОПУХОЛЕВИДНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ.**

6



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ОСОБЕННО ТЯЖЕЛАЯ,
ДЛИТЕЛЬНАЯ
ИЗМАТЫВАЮЩАЯ РВОТА,
ОСОБЕННО
УХУДАШАЮЩАЯСЯ
В ТЕЧЕНИИ ВРЕМЕНИ.**

7



**БОЛИ В КОНЕЧНОСТЯХ
И КОСТЯХ,
ОПУХОЛЕВИДНЫЕ
ОБРАЗОВАНИЯ
НА КОНЕЧНОСТЯХ
БЕЗ ПРИЗНАКОВ
ТРАВМА ИЛИ ИНФЕКЦИИ**



**ЕСЛИ ВЫ
ОБНАРУЖИЛИ
ЭТИ
СИМПТОМЫ,
ПОЖАЛУЙСТА,
ОБРАТИТЕСЬ К
ВРАЧУ**

ОНКО-МАРКЕРЫ



НОСОГЛОТКА
РЭА, SCC



МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ
UBS, Cyfra 21-1



ЛЁГКИЕ
NSE, CA 72-4,
Cyfra 21-1,
РЭА, SCC

ЖЕЛУДОК

кал на
скрытую кровь,
CA 72-4,
РЭА,
CA 19-9



ЯИЧКО
АФП, β-ХГЧ



МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА
CA 15-3,
РЭА,
BRCA1 / BRCA2



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

CA 242,
РЭА,
CA 19-9,
глюкоза,
инсулин



ПРОСТАТА
CA общий/
свободный,
РЭА, CA 19-9



АФП,
РЭА,
CA 19-9
ПЕЧЕНЬ



ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

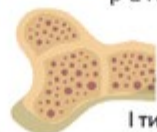
CA 242,
РЭА, CA 19-9,
Tumor M-2 PK



ЯИЧНИК
HE-4, CA-125,
индекс ROMA,
CA 72-4, β-ХГЧ,
РЭА, CA 19-9, АФП



Кальцитонин,
Тиреоглобулин,
АТ- ТГ, РЭА
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

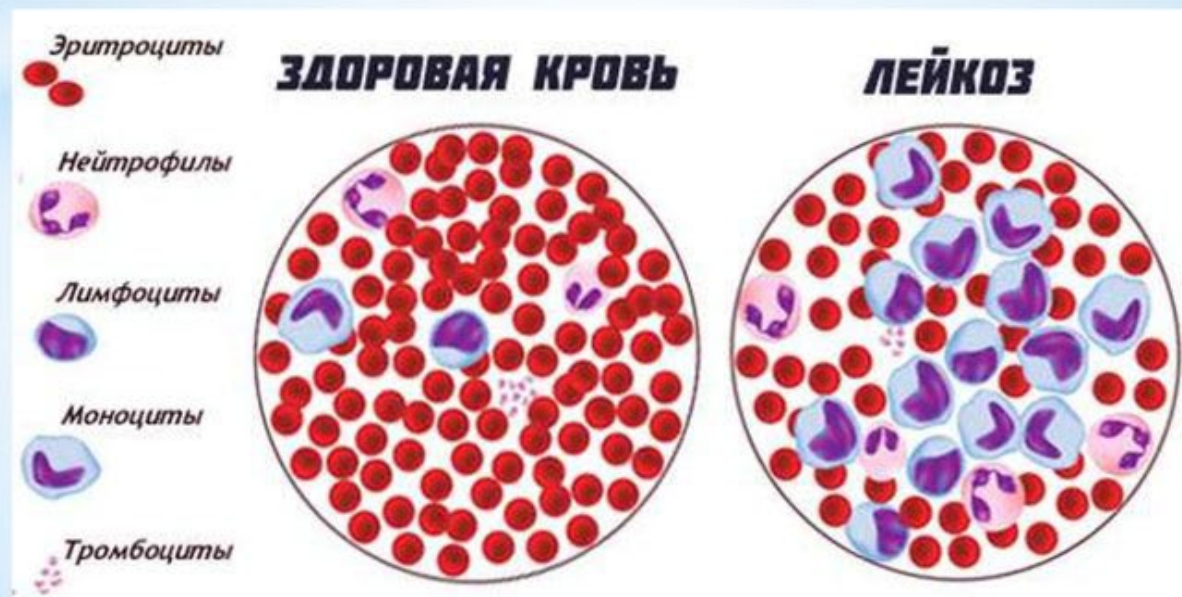


β-2 микроглобулины,
ОАК,
остеокальцин,
С-телопептиды
коллагена
I типа (β-CrossLaps)
КОСТНАЯ ТКАНЬ



CA 125,
РЭА,
SCC
МАТКА

Лейкóз (лейкемiя, алейкемiя, белокровие, неправильно «рак крови») — клональное злокачественное (неопластическое) заболевание кроветворной системы. К лейкозам относится обширная группа заболеваний, различных по своей этиологии. При лейкозах злокачественный клон может происходить как из незрелых гемопоэтических клеток костного мозга, так и из созревающих



7 ШАГОВ ОТ РАКА

Какие обследования
нужно регулярно
проходить

Маммография и осмотр гинеколога

Выявляет рак
репродуктивных органов и
риск развития рака
молочной железы

Анализ кала на скрытую кровь, ФГДС

Выявляет рак ЖКТ

Осмотр стоматолога

Позволяет
обнаружить
рак ротовой полости

Анализ крови

На уровень ПСА позволяет
обнаружить рак
предстательной железы

Флюорография

Позволяет
обнаружить
рак легких

Наблюдение за родинками

Исключает развитие
рака кожи



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Что делать, чтобы снизить свой риск заболеть. Алгоритм действий

Можно ли избежать онкологического заболевания? Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев.

Сократите свой риск развития рака на 70%!



Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).



Полностью откажитесь от алкоголя.



Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.



Поддерживайте нормальный вес тела.

Формула расчета ИМТ (индекса массы тела):

$$ИМТ = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

Необходимо иметь ИМТ = 18,5–27,5.
Все, что идет после 25 считается лишним весом. Ожирение стартует с 30 пунктов.

Не менее важен обхват талии! Норма для женщин не более 80 см, для мужчин – не более 94 см.



Пейте достаточное количество воды. 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться.



Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.



Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!

Лучшее время для принятия солнечных ванн:

☀ С 8:00 ДО 11:00

☀ ПОСЛЕ 16:00

Обязательно используйте солнцезащитное средство (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты – тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие.



Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

Раннее выявление онкологических заболеваний



Даже если вас ничего не беспокоит!

Помните, что в начале онкологические заболевания себя никак не проявляют. Именно поэтому так важно регулярно проходить обследования, ведь более 90% всех случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии!

Профилактический медицинский осмотр (ПМО)



Когда проводится?

Ежегодно!



Что входит?

- Анкетирование (>18 лет – 1 раз в год);
- Расчет на основании антропометрии индекса массы тела, окружности талии (>18 лет – 1 раз в год);
- Измерение артериального давления (>18 лет – 1 раз в год);
- Определение уровня холестерина и глюкозы в крови (>18 лет – 1 раз в год);

- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год);
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год);
- Флюорография легких или рентгенография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года);
- ЭКГ в покое (при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год);
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (18-39 лет – 1 раз в год);
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год);
- Прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций злокачественных новообразований.

Диспансеризация



Когда проводится?

18-39 лет – 1 раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет).

Старше 40 лет – ежегодно.

Что входит?

18-39 лет (1 раз в 3 года)

- Профилактический медицинский осмотр;
- Скрининг на выявление онкологических заболеваний;
- Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки;
- Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом.

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.

2

Куркума

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

3

Грибы

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

4

Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

5

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.

10

Ягоды

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

9

Черный шоколад

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

8

Помидоры

Вареные, лучше с оливковым маслом.

7

Сливы, персики, абрикосы

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

6

РАК НЕ ПРИГОВОР!

Более 90% случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии.

