

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК:

1. Принципы профилактического (противоракового) питания:

- ограничение потребления алкоголя;
- ограничение потребления копченой пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов и нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и животного жира, т.к. в них также содержатся вещества, которые при высокой термической обработке становятся канцерогенными;
- употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зернах злаковых, овощах, фруктах.

Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

- *овощи, содержащие каротин* (морковь, помидоры, редька и др.),
- *овощи, содержащие витамин «С»* (цитрусовые, киви и др.),
- *капуста* (брокколи, цветная, брюссельская),
- *цельные зерна злаковых культур,*
- *чеснок.*

2. **Отказ от курения.** Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

3. **Регулярная физическая активность** - предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск развития рака на 30-50%.

4. **Поддержание оптимального веса тела.** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

**Лучший способ взять на себя ответственность за свое
здоровье – вести здоровый образ жизни!**

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского стр. 6
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Министерство здравоохранения Астраханской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Астраханской области «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Канцерогенез (лат. cancer – рак) – процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсичные вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потере аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться отличных результатов, особенно на ранних стадиях.

ВИДЫ АКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет существенно снизить риска развития рака. Современная медицина различает три вида активной профилактики рака: *первичная, вторичная и третичная.*

Первичная профилактика – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

Вторичная профилактика - обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

Третичная профилактика – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, необходимо только вовремя обратиться к врачу!

ПРИЗНАКИ РАКА

1. **Необъяснимая потеря веса.** Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше может быть первым признаком рака.
2. **Повышение температуры тела (лихорадка).** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. **Повышенная утомляемость (усталость).** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. **Изменения кожных покровов.** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. **Боль.** Боль может являться ранним признаком нескольких видов опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

- **нарушения стула или функции мочевого пузыря;**
- **незаживающая рана или язва;**
- **белые пятна в ротовой полости или белые пятна на языке;**
- **необычные кровотечения или выделения;**
- **утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;**
- **стойкие нарушения стула или затрудненное глотание;**
- **изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;**
- **раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.**

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.