



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

Серия «Не упустите время»

РАК – НЕ СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР!

*Ежегодно злокачественные образования
находят у полумиллиона россиян.
Всего за год умирает более 250 тысяч заболевших*

РАК коварен тем, что он **НЕ БОЛИТ**,
чаще только боль заставляет человека обратиться к врачу

*Риск заболеть онкологией
есть у каждого человека. Раковые клетки
появляются к тридцатилетнему возрасту
почти у всех.*

Боль при раке – это свидетельство
последней, разрушительной
стадии болезни.



Профилактика рака – это регулярные медицинские осмотры

- Легкие необходимо проверять ежегодно (флюорография)
- Обследование желудка и кишечника один раз в 2–3 года
- Посещение гинеколога женщинами – обязательно раз в год



Сообщите своему врачу, если у вас:

- Беспричинная слабость, потеря веса
- Затруднение проглатывания пищи
- Потеря голоса, кашель
- Появление уплотнений или незаживающих язвочек, ранок в любой части тела
- Стойкие запоры и другие нарушения стула
- Изменение цвета и/или увеличение размера бородавок и родинок
- Необычные или кровянистые выделения.



**ЗНАЙТЕ! Страшна не раковая опухоль,
а позднее обращение за медицинской помощью!**

Обследование для раннего выявления злокачественных опухолей

Рекомендуемые исследования	Возраст		
	18-39	40-49	50 лет и старше
РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (МЖ)			
Самостоятельные обследования МЖ	Ежемесячно (ищем уплотнения)		
Осмотр и обследование МЖ врачом	1 раз в 3 года	Перед каждой маммографией	
Маммография	Не рекомендуется при отсутствии жалоб	Ежегодно	Ежегодно
УЗИ молочных желез		1 раз в 2 года	1 раз в 2 года
РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА КИШЕЧНИКА (КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА)			
Исследование кала на скрытую кровь			Ежегодно
Пальцевое исследование прямой кишки			1 раз в 5 лет
Сигмоскопия			1 раз в 5 лет
Колоноскопия			1 раз в 10 лет
РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ			
Пальцевое исследование простаты	Не рекомендуется при отсутствии жалоб		Ежегодно
Исследование крови на ПСА	Не рекомендуется без специального назначения		Ежегодно
РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ			
Консультация гинеколога	Ежегодно (для всех возрастов)		
Мазок на онкоцитологию	Ежегодно (для всех возрастов)		
РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ЛЕГКОГО			
Рентгенография грудной клетки (флюорография)	Ежегодно (для всех возрастов)		
Если у кровных родственников (родители, братья, сестры) выявлен рак этой локализации, необходимо, независимо от возраста, начать профилактические исследования, рекомендованные для людей 50 лет и старше.			

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК?

1. **Откажитесь от курения.** В большинстве случаев опухоль возникает на фоне курения. Поэтому начинать профилактику рака следует с отказа от сигарет. Пассивное курение также опасно для здоровья.

2. **Не употребляйте алкоголь.** Люди, употребляющие алкоголь, имеют повышенный риск онкологических заболеваний печени, кишечника, легких, почек, предстательной железы у мужчин и рака груди у женщин. По данным Всемирной организации здравоохранения алкоголь – это абсолютный канцероген.

3. **Поддерживайте нормальный вес.** Жировая ткань участвует в обмене гормонов, поэтому ее избыток приводит к изменению гормонального фона и увеличению риска гормонозависимых опухолей.



4. **Питайтесь правильно.** Необходимо отказаться от продуктов, заведомо содержащих канцерогены: фаст-фуд, колбасы, копченое мясо и рыба, чипсы, газированные напитки, различные полуфабрикаты, кондитерские изделия и т. д. Включите в свой ежедневный рацион большое количество овощей и фруктов, злаков, бобовых, клетчатки, а также нежирные сорта мяса, рыбу, морепродукты, кисломолочные продукты, зеленый чай.

5. **Загорайте правильно:** до 11.00 или после 17.00, не более получаса в день, используйте солнцезащитные крема, избегайте ожогов.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ РАКА?

Канцерогены – вещества, которые вызывают рак или увеличивают вероятность его развития (табачный дым, усилители вкуса, пищевые добавки и т. д.).

На первом месте стоит избыточное ультрафиолетовое облучение, вызывающее злокачественное перерождение клеток кожи.

Вирусы. Вирусы папилломы человека (ВПЧ), гепатита В и С являются факторами риска развития рака шейки матки и печени. Вакцинируйтесь от гепатита В и ВПЧ.

Генетическая предрасположенность. Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

Возраст. По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество генных мутаций, некоторые из которых могут привести к появлению рака.

Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение рака гарантируют выздоровление пациентов!