

**Здоровье человека зависит от многих факторов: от физического и эмоционального состояния человека, от наследственности. Но главным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни.**

**При правильной профилактике рака и ведении здорового образа жизни, риск возникновения заболевания можно значительно снизить. Для этого нужно соблюдать следующие правила:**

* **Отказаться от курения**
* **Следить за своим весом**
* **Исключить алкогольные напитки**
* **Избегать длительного солнечного воздействия**
* **Правильно питаться**
* **Избегать стрессовых ситуаций**
* **Регулярно посещать врача**



**Важнейшим условием в профилактике онкологических заболеваний, является оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и здоровый образ жизни.**

**Ранняя диагностика онкологических заболеваний это единственный метод обнаружения патологического процесса.**

**Только регулярные профилактические осмотры и диспансеризация, могут выявить рак на излечимых стадиях**!



**г. Грозный,**

**ул. Кемеровская,12**

**4 ФЕВРАЛЯ**

****

****

**Центр медицинской профилактики**

**Министерства Здравоохранения**

**Чеченской республики**



Ъ

Что нужно знать об онкологических заболеваниях

**Рак-это заболевание, в основе которого лежит злокачественное перерождение клеток, с последующим их безудержным размножением.**

**Среди причин общей смертности, рак занимает второе место после сердечно - сосудистых заболеваний**.

**При раннем выявлении (1-2 стадии заболевания), 80% форм рака, поддаются полному излечению.**

**Одним из направлений раннего выявления рака является обнаружение и лечение заболеваний и состояний, которые могут предшествовать возникновению злокачественных новообразований.**

**К ним относятся:**

* **длительно незаживающие язвы желудочно-кишечного тракта, хронические воспалительные процессы в тонком и толстом кишечнике, полипы толстой и прямой кишки;**
* **вирусные заболевания печени;**
* **эрозия шейки-матки, фибромиома матки, мастопатия;**
* **хронический бронхит, хронические заболевания легких;**
* **заболевания щитовидной и предстательной желез;**
* **курение и злоупотребление алкоголем.**



ДЖЮОЛЖЛД

thghjg

3

**Своевременно выявляйте заболевания**

**\*1 раз в год проходите флюорографическое обследование.**

**\* Посещайте, с профилактической целью стоматолога, парадонтолога, не реже 1 раза в 6 месяцев.**

**\* Женщины, должны регулярно проводить самообследование молочной железы, а после 39 лет, проходить маммографическое обследование:**

**до 50 лет-1 раз в 2 года, после 50 – ежегодно, регулярно – 1 раз в 6 месяцев посещать гинеколога.**

**\*Мужчины после 40-45 лет должны проходить ежегодный осмотр урологом с лабораторным обследованием на наличие простато-специфического антигена.**

**\*Мужчины и женщины, имеющие риск развития рака толстой кишки, должны обследоваться проктологом, не менее 2-х раз в год.**

**ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ, ТРЕБУЮЩИЕ НЕМЕДЛЕННОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА**

**1. Изменение в функционировании кишечника или затрудненное мочеиспускание.**

**2. Расстройства желудка (тошнота, отрыжка, боли), снижение аппетита, затруднение глотания, рвота.**

**3. Наличие длительно незаживающей раны на фоне лечения.**

**4. Необычные выделения или кровотечения.**

**5. Появление припухлости, уплотнения или деформации молочной железы, другой части тела.**

**6.Малейшие быстрые изменения бородавки или родимого пятна (изменение цвета и формы пигментного пятна, появление зуда кожи, исчезновение волосков).**

**7.Появление изнуряющего сухого кашля, осиплость голоса.**

**8.Боли или сдавление в области шеи.**

**9.Изменение слизистой полости рта, языка.**

