**Информация о состоянии онкологической службы ГБУЗ РТ "Тес-Хемская ЦКБ" за 6 месяца 2019г.**

Обеспокоенность и повышенное внимание к онкологии обусловлены устойчивой тенденцией роста заболеваемости во всем мире, которая и в обозримом будущем продолжит нарастать, что объясняется рядом субъективных и объективных причин − постарением населения, экологическими, экономическими и другими факторами.

За 6 месяцев 2019г в кожууне с впервые в жизни установленным диагнозом злокачественного новообразования-11 больных в абсолютных числах (из них 6-жен,5-муж), в 2018г за аналогичный период-3 больных (ЗНО желудка IVст-1, I ст-1, легких III ст-1). Показатель общей заболеваемости за 6 месяцев 2019г увеличился в 3,5 раза. Из первичной заболеваемости трудоспособного населения: 5 больных (45%).

По локализации:

* Са желчного пузыря IV ст. -1 жен,
* Са печени III ст-1 муж, IV ст-1 жен
* Са легких III ст -3 муж,
* РМЖ IV ст -2 жен
* рак желудка IV ст-1 жен, 1 муж
* рак тела матки I ст-1 жен

**Структура онкологической общей заболеваемости по кожууну за 6 месяцев 2019г.**

Ранговые места в структуре общей онкологической заболеваемости занимают ЗНО шейки матки-30% (в абс числах-15), молочной железы-20% (в абс числах-10), легких-10% (в абс числах-5) и др

Всего женских локализаций-**30**

Всего локализаций ЖКТ-5

Рак легких (РЛ)-**5 (**II ст-1, III ст-4);

Всего других локализаций-10

Высокий уровень заболеваемости отмечается в сумоне Самагалтай, Берт-Даг и Ак-Эрик, в 2019г отмечается рост заболеваемости в с. Шуурмак и Белдир-Арыг.

За 6 мес 2019г умерло всего от ЗНО 6 больных, в 2018г за аналогичный период -4 больных.В структуре смертности: ЗНО желудка 4 ст-2, ЗНО печени 4 ст-2, ЗНО гортани 3ст-1, РШМ 2 ст-1.

На 01.07.2019г на учете состоят- 50 больных ЗНО.

Профилактика ЗНО:

Разработан список рекомендаций по питанию и физической нагрузке для профилактики онкологических заболеваний.

1. Сохраняйте баланс между количеством потребленных калорий и физической активностью.
2. Поддерживайте в течение всей жизни нормальный вес; избегайте избыточного набора массы тела.
3. Если у Вас уже имеется избыточная масса тела или ожирение, постарайтесь достичь своего нормального веса и поддерживать его.
4. Придерживайтесь физически активного образа жизни. Взрослым людям необходимо, по крайней мере, 5 или более дней в неделю по 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности. Детям и подросткам следует выполнять подобные упражнения с той же периодичностью не менее 60 минут в день.
5. Употребляйте 5 или более видов различных овощей и фруктов ежедневно.
6. Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.
7. Ограничьте употребление готового и красного мяса.
8. Ограничьте употребление алкогольных напитков.

Таким образом, правильное питание и физическая нагрузка снижают не только риск развития онкологических заболеваний, но и многих других хронических состояний, таких как сердечнососудистые заболевания, гипертензия и диабет.

**Рак излечим. Главное- вовремя распознать путем регулярного медицинского обследования!**

