

# ОНКОПРОФИЛАКТИКА

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

Научные исследования свидетельствуют: ежегодно более двух третей случаев возникновения рака могут быть связаны с несбалансированным питанием, вредными привычками, малой физической активностью и другими особенностями стиля жизни, исправить которые под силу самому человеку.



## **ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:**

### **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ**

Опасным для здоровья человека является:

- употребление очень горячей пищи, приводящей к ожогам слизистой оболочки пищевода и желудка;
- употребление в пищу сухой твердой пищи, мелкокостной рыбы – жесткие частицы, проходя по пищеводу и желудку, травмируют их, вызывая точечные повреждения, которые могут перейти в хроническое воспаление;
- частое употребление жареных продуктов, многократное использование для жарки одной и той же порции жира;
- нерегулярное и несбалансированное питание, недостаток витаминов и клетчатки.

### **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Существуют убедительные данные, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению риска развития рака толстой кишки, молочной железы, тела матки, предстательной железы.

### **ЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ**

Избегайте стрессов, будьте оптимистом, не позволяйте проблемам и болячкам победить себя – здоровье легче сохранить с убеждением «Я все преодолею!». Умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями играют важную роль в профилактике опухолей.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК



Самой распространенной и опасной зависимостью является курение. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с курением, многие из них – в среднем возрасте (35-60 лет), теряя от 20 до 25 лет ожидаемой жизни. Курение в 87 % случаев ответственно за возникновение рака легкого, с этим же фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря.



Не менее пагубно на организм влияет алкоголь. Его канцерогенные свойства отчасти обусловлены раздражающим воздействием на слизистые оболочки и развитием вследствие него воспалительных процессов. Этиловый спирт приводит не только к циррозу печени, он способствует возникновению рака (особенно рака печени, полости рта, гортани).



Неуемная страсть к загару у некоторых превращается в манию, при этом напрочь забывается вред избыточного ультрафиолетового облучения, будь то на пляже или в солярии. Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний, прием солнечных ванн может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

## **ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР**

Если вам от **18-39** – ежегодно проходите медицинский профилактический осмотр. Если вам **40** лет и больше – не пропускайте ежегодную диспансеризацию.

Разумное отношение к своему здоровью и здоровью близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак.

### **СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРОЖИТЬ:**

- изменения в молочной железе у женщин;
- кровянистые выделения у женщин после наступления менопаузы;
- вздутие живота;
- необъяснимый набор или потеря веса;
- увеличение лимфатических узлов;
- непрекращающийся кашель;
- изменения родинок;
- постоянная усталость;
- необъяснимая боль;
- затрудненное мочеиспускание у мужчин;
- кровянистые выделения из ануса.

### **ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ОДНОГО ИЗ СИМПТОМОВ СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К УЧАСТКОВОМУ ТЕРАПЕВТУ**

**ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»**  
Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а  
Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

