

# Тебе жить! Выбирай жизнь!

## Профилактика онкологических заболеваний.

Помните: рак – это не смертельный приговор! Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, – это излечимое заболевание, на более поздних – хроническая болезнь, требующая длительного лечения. Своевременно выявить злокачественную опухоль – не просто важно. Это жизненно важно!

Вот почему так необходимо участие самих пациентов, которые могут отметить первые признаки ухудшения самочувствия и вовремя забить тревогу. В большинстве случаев выявление опухоли на ранних стадиях позволяет добиться полного излечения.



### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ

В настоящее время точная причина развития злокачественных опухолей у человека неизвестна. Тем не менее, уже сейчас выявлены многие факторы риска развития опухолей и предраковых заболеваний. Избавление от факторов риска и правильное лечение предраковых заболеваний позволяют в большинстве случаев избежать опухолей. Выявленные на ранних стадиях опухоли молочных желез, шейки матки, эндометрия (внутреннего слоя матки), а также самая злокачественная опухоль человека – меланома – полностью излечимы.

### ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПУХОЛЕЙ:

- Курение: многократно повышается вероятность рака легкого, гортани, пищевода.
- Употребление алкоголя: может привести к развитию рака печени и пищевода.
- Случаи злокачественных заболеваний у кровных родственников.
- Пожилой возраст: в 60 лет риск заболеть злокачественным новообразованием в 10 раз выше, чем в 40 лет, и в 50 раз выше, чем в 20 лет.
- Воздействие канцерогенных веществ (асбест, формальдегид и др.) и радиоактивного излучения.
- Кроме того, возникновение злокачественных опухолей способствуют некоторые бактерии и вирусы.
- Вирус папилломы человека, передающийся половым путем, увеличивает риск развития рака шейки матки.
- Хеликобактер пилори – бактериальная инфекция, которая, по современным представлениям, лежит в основе гастрита и язвенной болезни, увеличивает риск появления рака желудка.
- Вирусы гепатитов В и С могут вызвать рак печени.

### КАК ВЫЯВИТЬ ОПУХОЛЬ В РАННИХ СТАДИЯХ

Обнаружить предраковое заболевание, выявить опухоль на ранней стадии можно только в одном случае – если регулярно проходить профилактические обследования.

В таблице представлен перечень диагностических исследований, которые позволяют обнаружить злокачественную опухоль.

### ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ

Рекомендуемое исследование	Возраст			
	18-39 лет	40-49 лет	50 - 69 лет	69 лет и старше
<b>Раннее выявление рака молочной железы</b>				
Самостоятельное обследование молочных желез (ищем уплотнения)	Важно выполнять всем			
Осмотр и обследование молочных желез врачом	1 раз в 3 года	Перед каждой маммографией		
Рентгенологическое исследование – маммография	Не рекомендуется при отсутствии жалоб	1 раз в 3 года	1 раз в 2 года	1 раз в 3 года
<b>Раннее выявление рака кишечника (колоректального рака)</b>				
Исследование кала на скрытую кровь	Не рекомендуется при отсутствии жалоб			Ежегодно
Пальцевое исследование прямой кишки	1 раз в 3 года		1 раз в 2 года	
Сигмоскопия				1 раз в 5 лет
Колоноскопия				1 раз в 10 лет
<b>Раннее выявление рака предстательной железы</b>				
Пальцевое исследование предстательной железы	Мужчины старше 30 лет 1 раз в 3 года		Ежегодно	
Исследование концентрации простатоспецифического антигена в крови (ПСА)	Не рекомендуется без специального назначения			Ежегодно
<b>Раннее выявление рака шейки матки</b>				
Консультация гинеколога	Ежегодно			
Мазок на онкоцитологию	1 раз в 2 года			
<b>Выявление рака легкого</b>				
Флюорография (скрининг туберкулеза легкого)	1 раз в год			

### РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА МОЖНО СНИЗИТЬ, ЕСЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ПРОСТЕЙШИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ:

- Не находиться в полуденное время под прямыми лучами солнца;
- Защищать открытые участки кожи, подверженные воздействию солнечной радиации, особенно пожилым людям и людям со светлой кожей;
- Пользоваться солнцезащитными кремами; обязательно излечивать хронические язвы, свищи, опрелости;
- Удалять родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже только в лечебных учреждениях, не переразрывать основание родинки ниткой и вообще не лечить домашними способами или у «специалистов», не имеющих диплома врача;
- Своевременно санировать полость рта;
- Отказаться от курения, злоупотребления алкоголем;
- Проводить самообследование молочных желез;
- Употреблять в пищу зеленую яблони, фрукты, овощи, йод-содержащие продукты (йодированная соль, морепродукты). Ограничить потребление жареных, соленых, копченых продуктов;
- Ежегодно посещать гинеколога (женщинам), уролога (мужчинам).

Если у Вас обнаружены злокачественную опухоль, не отчаивайтесь. Помните: современный уровень медицины позволяет добиться излечения или приостановить прогрессирование заболевания у большинства пациентов. Врачи-онкологи готовы Вам. Не тратьте драгоценного времени на долгие раздумья и походы к «народным целителям»: опухоль растет, и это с каждым днем уменьшает шансы выздороветь.



Выполнила медсестра ОРИТ:  
Ткачук А.В.