



Памятка для населения

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Канцерогенез (лат. *cancer* – рак) – процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потере аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться особенно на ранних стадиях.

Виды активной профилактики рака

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. Современная медицина различает три вида активной профилактики рака: *первичная, вторичная и третичная.*

Первичная профилактика – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

Вторичная профилактика - обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

Третичная профилактика – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ,

необходимо только вовремя прийти к врачу.

ПРИЗНАКИ РАКА

1. **Необъяснимая потеря веса.** Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. **Повышение температуры (лихорадка).** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. **Повышенная утомляемость (усталость).** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. **Изменения кожных покровов.** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. **Боль.** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

- **нарушения стула или функции мочевого пузыря;**
- **незаживающая рана или язва;**
- **белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;**
- **необычные кровотечения или выделения;**
- **утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;**
- **несварение желудка или затруднённое глотание;**
- **изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;**
- **раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.**

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:

1. **Принципы профилактического (противоракового) питания:**

- ограничение потребления алкоголя;
- ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
- употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:
 - **Овощи, содержащие каротин** (морковь, помидоры, редька и др.).
 - **Овощи, содержащие витамин «С»** (цитрусовые, киви и др.).
 - **Капуста** (брокколи, цветная, брюссельская).
 - **Цельные зёрна злаковых культур.**
 - **Чеснок.**

2. **Отказ от курения.** Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

3. **Регулярная физическая активность** предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

4. **Сбросьте лишний вес.** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

**Информация о раке и его профилактике
поможет Вам применить эти знания и защититься от рака.**