

Электронный документ зарегистрирован № 15-02-01-32/1855 от 17.02.2020

- Не переедать, заниматься физкультурой и спортом. Следить за своим весом, держать под постоянным контролем индекс массы тела (ИМТ) $ИМТ = \frac{ВЕС}{РОСТ^2}$ **ИМТ в норме от 18,5 до 25 ед.**

- Избегать длительного солнечного воздействия. Применять солнцезащитные кремы, солнцезащитную одежду и очки. Прием солнечных ванн и физиопроцедур согласовывать с врачом.

Что нужно знать о профилактических осмотрах и обследованиях?

С целью своевременного выявления онкозаболеваний, необходимо регулярно проходить следующие виды осмотров и обследований:

- флюорографическое обследование - **1 раз в 2 года, по показаниям – ежегодно;**

- посещение стоматолога – **2 раза в год;**

- женщины должны регулярно проводить самообследование молочных желез, а также проходить маммографию **в возрасте от 40 до 75 лет 1 раз в 2 года, регулярно 1 раз в 6 месяцев** посещать гинеколога;

- ПАП-тест или исследование мазка с поверхности шейки матки для женщин **от 18 до 64 лет – 1 раз в 3 года;**

- анализ кала на скрытую кровь для мужчин и женщин **40-64 года – 1 раз в 2 года, 65-75 лет - ежегодно;**

- анализ крови для определения уровня простатспецифического антигена (ПСА) для **мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет;**

- эзофагогастродуоденоскопия для **мужчин и женщин в возрасте 45 лет**

Помните, что диспансеризация и профилактические медицинские осмотры направлены, прежде всего, на раннее выявление онкологических и других опасных заболеваний!

Чем раньше будет выявлено заболевание, тем выше вероятность его лечения!

Берегите себя и будьте здоровы!

*Министерство здравоохранения
Тульской области*

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я. С. Стечкина»

Как защититься от рака?

Копия верна. Подписано ЭП

17.02.2020 11:32:57



(памятка для населения)

г. Тула

2020 г.

Опросы населения свидетельствуют о том, что россияне больше всего боятся рака. В то же время граждане негативно относятся к посещению врачей, проведению осмотров и изменению образа жизни для укрепления своего здоровья.

Сегодня каждому человеку нужно знать, что представляет собой рак, какие признаки заболевания должны вызвать

настороженность и что нужно делать, чтобы снизить риск развития этого опасного заболевания.

Большинство видов рака в настоящее время поддается лечению и поэтому, чем раньше выявлено заболевание, тем выше вероятность его успешного лечения.

Раком, злокачественными опухолями или новообразованиями называют **более 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма.**

Характерным признаком рака является перерождение клеток, с последующим их бесконтрольным делением и проникновением в другие части тела и органы (метастазы).

Ежегодно в Тульской области регистрируется более 6 тысяч случаев онкозаболеваний, около 4 тысяч больных умирают.

Наиболее распространены рак кожи, молочной железы, желудка, печени, толстого кишечника, предстательной железы, рак шейки матки.

Факторы, способствующие увеличению риска развития рака:

- Наличие рака у близких родственников.

- Имеющиеся хронические заболевания органов дыхания, пищеварения, мочеполовой и других систем в организме.

- Возраст, т.к. с увеличением продолжительности жизни риск развития рака возрастает.

- Курение и злоупотребление алкоголем.

- Продолжительные контакты с источниками радиоактивного излучения и канцерогенными веществами, способствующими перерождению клеток.

- Избыточный вес и ожирение, вызванные неправильным питанием и низкой физической активностью.

- Длительные стрессы.

Какие симптомы должны вызвать настороженность:

- Появление припухлости, узлов и других новообразований на любых участках тела.

- Кашель, изменение голоса, осиплость, одышка, не проходящие более 3 недель.

- Появление крови в мокроте, моче, кале, в перерыве между менструациями или после менопаузы.

Копия верна. Подписано ЭП

17.02.2020 11:32:57

Электронный документ зарегистрирован № 15-02-01-32/1855 от 17.02.2020

- Ранки и повреждения на коже и слизистых, которые не заживают более 3 недель.

- Новые родинки или изменение старых (потемнение, деформация, рост).

- Нарушения работы кишечника (запоры, диарея) или мочевого пузыря.

ротовой полости пищевода и желудка, разрушает иммунную систему организма и делает его беззащитным для рака и других заболеваний.

Что делать, чтобы снизить риск возникновения рака:

- Систематически проходить диспансеризацию (в возрасте **от 18 до 39 лет - 1 раз в три года**, в дальнейшем **с 40 лет – ежегодно**) и профилактические медосмотры.

- Обеспечить правильное питание: увеличить потребление овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов (бурый рис, ячмень, цельнозерновая мука), снизить потребление красного, жирного и переработанного мяса, полуфабрикатов, фастфуда, сахара, кондитерских изделий.

- Отказаться от курения и нахождения рядом с курильщиками.

- Сократить до минимума употребление алкоголя, потому что его прием независимо от того, пиво это, вино, или водка повреждает слизистые оболочки

Копия верна. Подписано ЭП

17.02.2020 11:32:57