

ШАГ 1

Не курите! Курение вызывает развитие рака легких, а также повышает риск развития онкологических заболеваний гортани, ротовой полости (губы, языка), желудка, почек, половых органов и др. Задумайтесь о своем здоровье и здоровье окружающих!



ШАГ 2

Включайте в свой рацион не менее 5 порций фруктов и овощей в день. Они способствуют профилактике запоров, которые провоцируют развитие рака кишечника. Онкологи особенно рекомендуют капусту, томаты, баклажаны, косточковые фрукты, зеленый чай, суркому, лук, чеснок, которые повышают защитные силы организма и подавляют рост раковых клеток. Также обязательно употребляйте морскую рыбу, морепродукты, зерновые.

ШАГ 3

Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения, красное мясо, продукты его переработки, сладенье и консервированные продукты.

Повторное использование жиров в процессе приготовления пищи категорически запрещено! Они содержат готовые канцерогенные вещества в большом количестве. Ограничите употребление соли до 5 г в сутки, ее злоупотребление связывают с развитием рака пищевода и желудка. Не переедайте! Не доводите бя до ожирения. Доказано, что жировая ткань является эмоционально активной и может спровоцировать онкологические заболевания половых органов, молочной железы и кишечника.

ШАГ 4

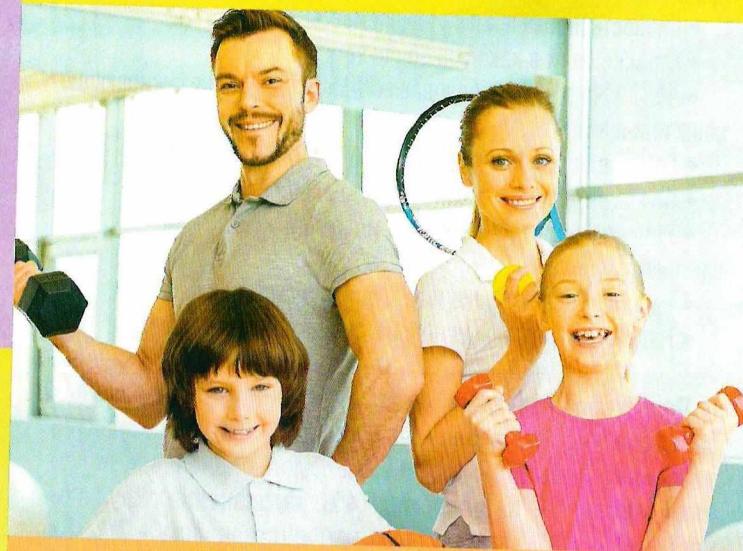
Не злоупотребляйте алкоголем.

Алкоголь является фактором риска рака пищевода, желудка, печени, молочной железы и др.



ШАГ 5

Кормите детей грудью как можно дольше. Грудное вскармливание предупреждает развитие рака молочной железы и репродуктивных органов.



ШАГ 6

Будьте активными и подвижными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день. Физическая активность является мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний, так как препятствует набору веса и способствует повышению клеточного иммунитета.

ШАГ 7

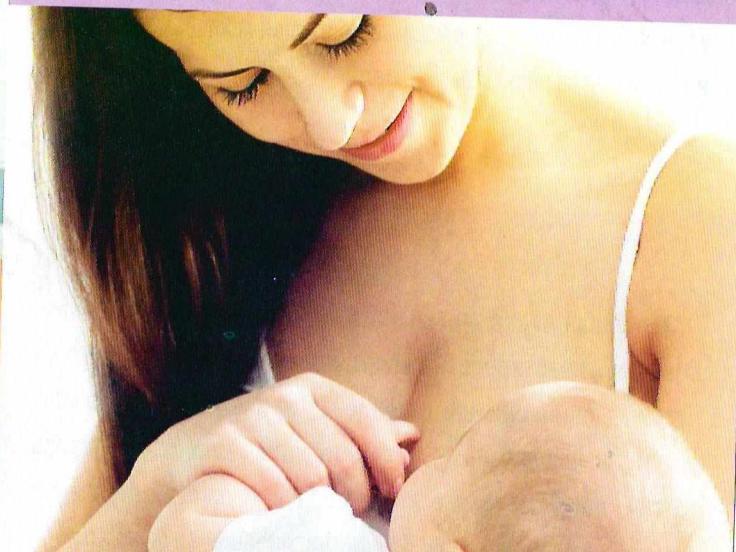
Старайтесь сохранять спокойствие и душевное равновесие в любых жизненных ситуациях. Умейте справляться со стрессом. Найдите для себя способы повышения настроения. Стресс является пусковым механизмом многих заболеваний, в том числе и онкологических.

ШАГ 8

Ограничите контакт с вредной бытовой химией. Страйтесь не использовать часто продукты, содержащие хлор, аммиак, фенол, формальдегид и ацетон. Проникая в организм, они способны вызвать грубые нарушения иммунитета, способствующие возникновению рака. Полностью смывайте моющие средства с посуды, а лучше замените их натуральной содой и мылом.

ШАГ 9

Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10 до 16 часов, не посещайте солярий. Ультрафиолет провоцирует развитие меланомы - самой злокачественной опухоли. Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам должны применять защитные меры (закрытая одежда, солнцезащитные крема) в течение всей своей жизни.





ШАГ 10

Относитесь к своему организму бережно и внимательно. Раз в месяц полностью осматривайте свою кожу перед большим зеркалом, особенно при наличии большого количества родинок и пигментных пятен.

Женщинам старше 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез и регулярно проходить осмотр у гинеколога. Раз в год посещайте смотровой кабинет. Это касается и мужчин, особенно старше 40 лет.

Здоровый образ жизни - это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, рациональное питание, профилактические осмотры и самоконтроль - составляющие здорового образа жизни, придерживаясь которого, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

ШАГ 11

Ежегодно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию раз в три года. Диспансеризация включает в себя весь спектр исследований для раннего выявления онкологических заболеваний: маммографию, исследование мазка с шейки матки на онкоцитологию, проведение реакции на скрытую кровь в кале для выявления онкологии желудочно-кишечного тракта, определение уровня простат-специфического антигена на выявление рака предстательной железы, флюорографию. Рак излечим на ранних стадиях при своевременно начатом лечении.

Не допускайте перехода острых заболеваний в хроническую форму, которая может оказаться предраком.

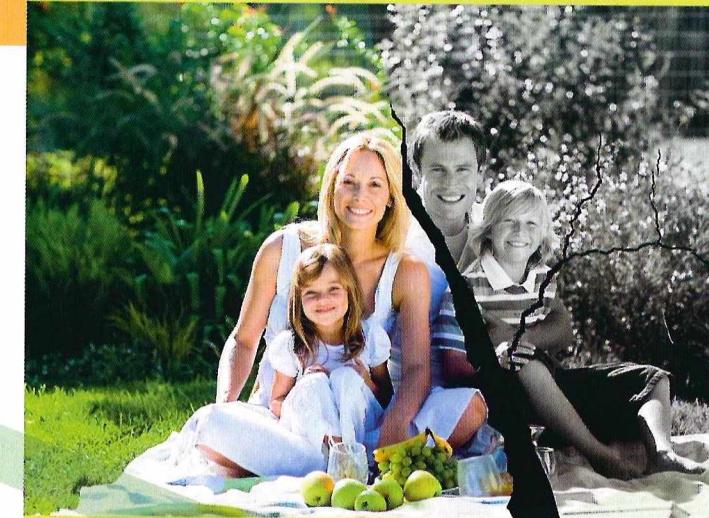
Сигналы опасности:

- Необъяснимая потеря веса
- Длительное повышение температуры тела без очевидной причины
- Слабость, повышенная утомляемость
- Стойкие боли в какой-либо области
- Изменение кожи, бородавок или родинок, незаживающие раны или язвы
- Стойкие нарушения при мочеиспускании и дефекации
- Необычные кровотечения или выделения
- Утолщение или уплотнение в молочной железе или где-нибудь вообще
- Расстройства желудка и затруднение глотания
- Надсадный кашель, осиплость или охриплость голоса

Достоверно известны десятки причин развития раковых заболеваний. На возникновение рака влияет характер питания от 30 до 35%, курение - 30%, инфекционные (вирусные) агенты - 17%, алкоголь - 4%, загрязнение окружающей среды - 2%, отягощенная наследственность - 2%. До 80% онкологических заболеваний связаны с образом жизни и воздействием вредных факторов окружающей среды.

При появлении любого из перечисленных симптомов срочно обратитесь к врачу и пройдите все необходимые обследования!

Комитет здравоохранения Курской области



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ РАКА

11 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СИГНАЛАМИ ТРЕВОГИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- узел в молочной железе;
- изменение очертаний железы;
- приподнятость железы;
- складки или углубления на коже;
- втяжение соска;
- кожа, напоминающая корочку лимона;
- выделения из соска.

димые признаки патологии молочной железы



Самообследование направлено, прежде всего, на получение доказательств отсутствия заболеваний. Если вы считаете, что обнаружили у себя какое-то отклонение, либо если с момента последнего обследования появились заметные изменения, разумно обратиться к врачу, даже если нет уверенности в правильности своей находки. Отметьте для себя местоположение опухоли или изменения. Большая часть опухолей не являются злокачественными, но только врач может определить наличие патологии. Даже если будет выявлен рак молочной железы, лечение будет эффективно при выявлении опухоли на раннем этапе. Никогда не откладывайте посещение врача «на завтра». Это может спасти вашу грудь и вашу жизнь.

Наличие любых «непривычных» изменений в молочных железах является прямым показанием для обращения к врачу, желательно к специалисту-маммологу по месту медицинского обслуживания.



Не лечитесь самостоятельно или по совету знакомых. Применение грелок, припарок, компрессов без рекомендации врача может привести к тяжелым последствиям.

Кроме ежемесячного самообследования, каждой женщине рекомендуется ежегодно проходить осмотр у гинеколога, женщинам старше 35 лет делать УЗИ и маммографию молочных желез один раз в два года, а после 50 лет - ежегодно.

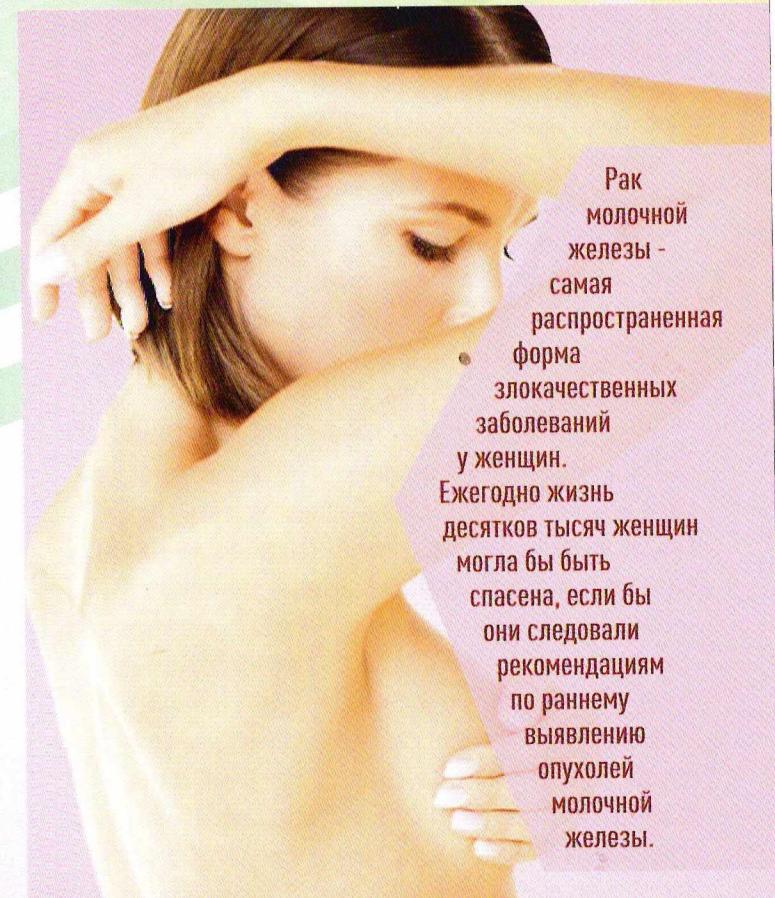
Большинство проблем, которые могут возникнуть с каждым, решаются достаточно просто. Главное - доверить их решение профессионалам, поскольку, как сказал Гете: «Можно видеть и понимать только то, что знаешь». Заболевания молочной железы, в том числе и рак молочной железы, в настоящее время надежно излечимы.

**ПОМНИТЕ,
ЧЕМ РАНЬШЕ ОБНАРУЖЕНА ОПУХОЛЬ,
ТЕМ УСПЕШНЕЕ БУДЕТ ЛЕЧЕНИЕ!**



Комитет здравоохранения Курской области

ЖЕНЩИНАМ О ВАЖНОМ



Рак молочной железы - самая распространенная форма злокачественных заболеваний у женщин. Ежегодно жизнь десятков тысяч женщин могла бы быть спасена, если бы они следовали рекомендациям по раннему выявлению опухолей молочной железы.



ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

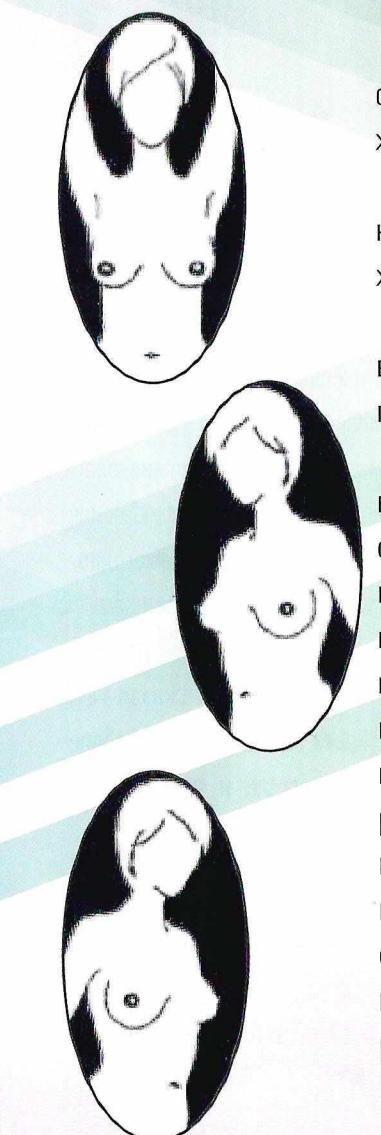
- гормональные изменения в организме - нарушение обмена женских гормонов эстрогенов;
- возраст старше 35 лет;
- травмы молочной железы;
- нелеченные доброкачественные новообразования молочной железы;
- хронические стрессы;
- раннее половое созревание и поздний климакс;
- воспалительные гинекологические заболевания;
- в группу риска также входят нерожавшие и некормящие женщины

Самым действенным и доступным методом выявления патологии молочной железы является регулярное обследование и, прежде всего, самообследование молочных желез. Каждая женщина способна заметить малейшие изменения в молочных железах и вовремя обратиться к специалисту.

Самообследование молочных желез необходимо проводить 1 раз в месяц на 6-12 день менструального цикла, считая от первого дня менструации, а женщинам в менопаузе - ежемесячно в любой день. Самообследование состоит из осмотра и ощупывания молочных желез в положении стоя и лежа при хорошем освещении. Регулярно осматривайте белье, обращая внимание на наличие пятен (кровь, белковые выделения) в местах соприкосновения соска с бельем.

ОБСЛЕДОВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ:

Встаньте перед зеркалом прямо. Внимательно осмотрите свои молочные железы. Убедитесь в том, что они одинаковые по форме и размеру, а нижние их границы расположены на одном уровне. Обратите внимание на форму и изменение цвета кожи, наличие отечности, впадин на коже или ее шелушение. Осмотрите соски: нет ли втяжений, изменений цвета кожи, изъязвлений.



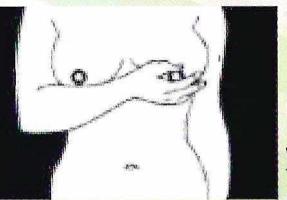
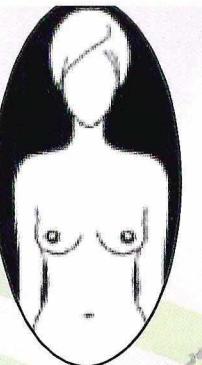
1. Положите руки на бока - осмотрите обе молочные железы.

2. Повернитесь вправо - осмотрите левую молочную железу.

3. Далее повернитесь влево - осмотрите правую молочную железу.

4. Заложите руки за голову и в этом положении осмотрите обе молочные железы. В положении «руки за головой» повернитесь вправо - осмотрите левую молочную железу. В этом же положении повернитесь влево и осмотрите правую молочную железу. В конфигурации желез не должно быть отклонений от нормы и в положении с поднятыми руками.

5. Правой ладонью ощупайте



левую молочную железу - нет ли затвердений, уплотнений, узлов. Если же есть больших размеров, то необходимо поддержать ее снизу: левой рукой левую молочную железу, правой - правую, ладонью противоположной рукой ощупать попаременно молочные железы. Необходимо внимательно пальпировать всю ткань железы подмышечную область.

6. Осторожно сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.

ОБСЛЕДОВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА:

Правую руку заложите за голову, а ладонью левой руки ощупайте правую молочную железу. Подобным же образом обследуйте левую молочную железу.

Положите под правую лопатку маленькую подушку или сложенное в несколько раз одеяло и опустите правую руку. Пальцами левой руки ощупайте правую молочную железу и правую подмышечную впадину. Кончиками пальцев тщательно прощупайте всю молочную железу. Продвигать пальцы надо по часовой стрелке от центра периферии так, чтобы был прощупан каждый участок. Слегка сожмите сосок, определите наличие выделений. Затем то же самое надо проделать с другой стороны.



Онкологические заболевания полости рта

Онкологические заболевания занимают одно из ведущих мест среди причин смертности населения во всем мире. Согласно прогнозу ВОЗ, к 2020 году ежегодно в мире будет регистрироваться до 16 млн. случаев заболеваний раком, а также до 10 млн. смертей от онкологии. Среди онкологических заболеваний регистрируется рост раковых заболеваний полости рта. Общая частота встречаемости новообразований ротовой полости не превышает 3%, но число их постоянно растет.

Ротовая полость – начальный отдел пищеварительного тракта, спереди открывающийся ротовым отверстием, сзади сообщающийся с глоткой. Принимает участие в дыхании, формировании звуков, в ней происходит механическое измельчение пищи, начинается ее обработка пищеварительными ферментами.

Понятие «рак ротовой полости» включает в себя появление новообразований или пораженных участков на любой поверхности слизистой: языке, щеках, деснах, небе.

Причинами рака ротовой полости считаются:

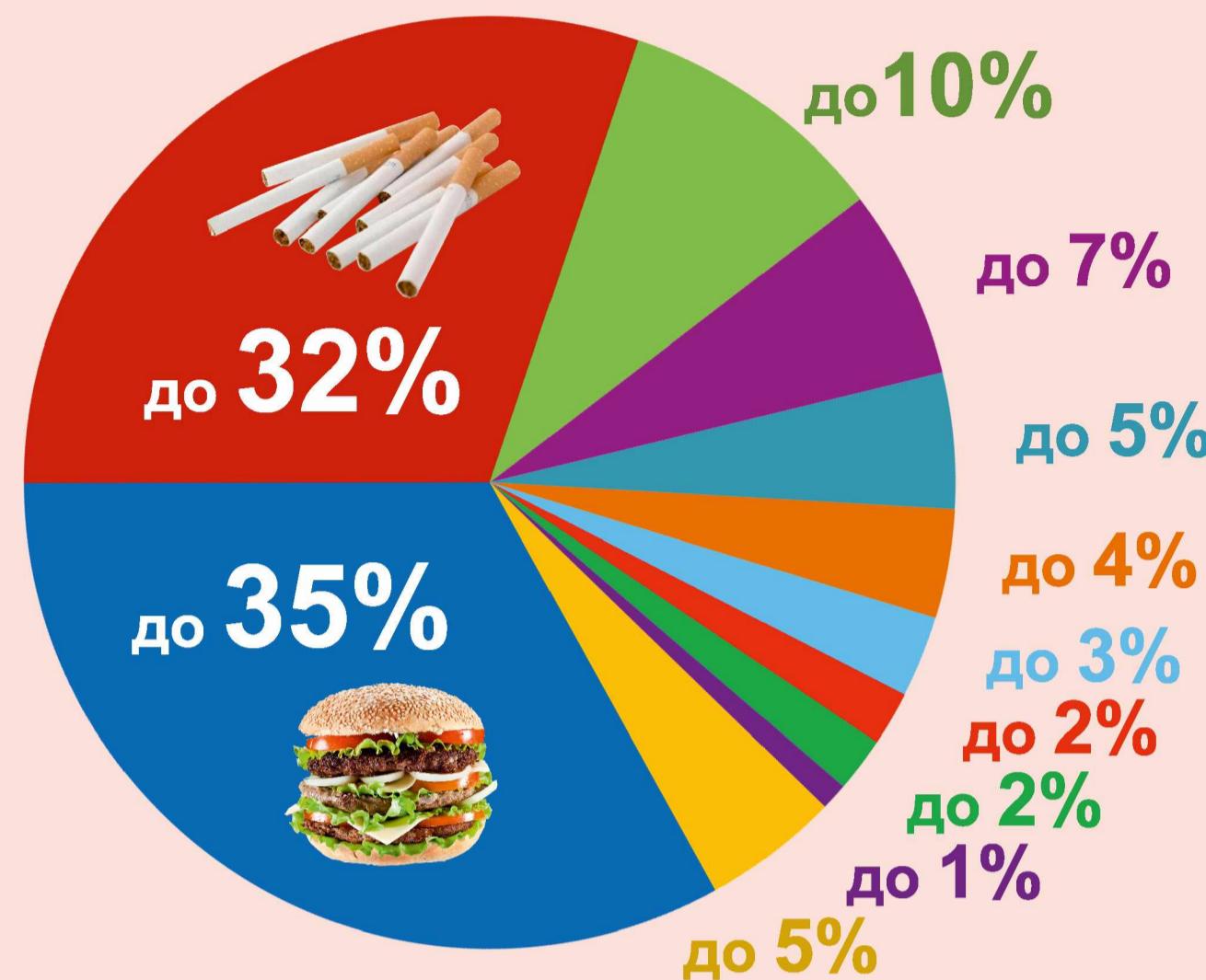
- Курение и употребление бездымных табачных смесей.
- Употребление алкоголя.
- Чрезмерное пребывание на солнце и открытом воздухе.
- Профессиональные вредные факторы.
- Радиоактивное излучение.
- Употребление горячей пищи.
- Вирусная инфекция.



Среди всех факторов риска рака полости рта основное место отводится курению и употреблению табака в другом виде. Курильщики рискуют более чем в 6 раз, нежели некурящие люди. Не имеет значения вид сигарет, содержание в них никотина или уровень фильтрации выдыхаемого дыма, трубкой, сигарами или обычными сигаретами увлекается носитель вредной привычки. При длительном нахождении трубки во рту развивается рак губы, при употреблении жевательного табака – рак десны, щек, губы, так как вредные канцерогенные вещества непосредственно контактируют со слизистой оболочкой в течение длительного времени, оказывая выраженный повреждающий эффект и приводя к хроническим воспалительным процессам. Часть больных,

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Причины, формирующие онкозаболевания*



*Рекомендации ФГБУ ГНИЦ ПМ Министерства здравоохранения РФ «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний», 2013 год

Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Трудно определить в каждом конкретном случае, что явилось причиной развития рака. Около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни. Из-за незнания основ профилактики, лени и занятости мы ежедневно подвергаем риску свое здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире растет заболеваемость злокачественными новообразованиями. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ – рак легкого (13%), молочной железы (11,9%), кишечника (9,7%)

Придерживаясь простых правил, Вы сможете значительно снизить риск развития онкозаболеваний:

1 Не курите! Если Вы курите – откажитесь от курения! Если Вы пока не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.

В России 52% всех случаев смерти от онкологических заболеваний у мужчин и 5% — у женщин следует отнести на счет хронической табачной интоксикации.

Курение способствует развитию рака легкого, пищевода, горлани, полости рта, рака молочной железы и др. Рак губы встречается, как правило, у курящих граждан. Риск онкологических заболеваний увеличивается даже при пассивном курении.

Отказ от курения приведет к постепенному снижению риска развития рака, снижению риска других неинфекционных заболеваний, увеличению продолжительности жизни.



2 Следите за своим весом!

Ожирение – фактор риска развития рака молочной железы и тела матки. Если Ваш вес превышает нормальный, внесите изменения в рацион и постепенно увеличивайте Вашу физическую активность, сделайте ее регулярной!

Умеренная физическая активность (ходьба, плавание, танцы) в течение 150 минут в неделю снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета II типа. А занимаясь от 150 до 300 минут в неделю, Вы способствуете снижению риска развития рака толстой кишки и молочной железы.

Если Вы решили снижать вес, делайте это постепенно, т.к. резкие изменения биохимии организма также может быть небезопасным.



3 Сделайте Ваше питание более разнообразным!

Существует несколько принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

- увеличьте ежедневное употребление овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и антиканцерогенными веществами (здоровый рацион приблизительно на 70% должен быть растительного происхождения, животная пища должна покрывать энергетические затраты организма примерно на 25-30%, поэтому ежедневная норма употребления фруктов и овощей для взрослого человека – около 500 г, не считая картофеля):



для предупреждения рака важны желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, тыква); фрукты и ягоды, содержащие много витамина С (цитрусовые, киви, шиповник, облепиха, смородина, рябина); крестоцветные (все виды капусты, особенно брокколи, цветная и брюссельская, редис, репа, редька); лук и чеснок, содержащие селен и кверцетин.

4 Избегайте избыточного солнечного воздействия, откажитесь от посещения солярия.

Это правило является профилактикой рака кожи. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков, быть предельно осторожными людям со светлой кожей, с большим количеством пигментных пятен на коже, а также тем, у кого на теле большие по размеру (более 5 мм) и нестандартные по форме родинки. Наилучшая защита от солнца – нахождение в помещении в период максимального действия ультрафиолета – с 11 до 15 ч. и использование солнцезащитных средств во время летнего отдыха.

5 Ограничьте употребление алкоголя. Существуют убедительные эпидемиологические доказательства того, что употребление алкогольных напитков повышает риск рака полости рта, глотки, горлани, пищевода, печени и даже молочной железы.

6 Помните о необходимости безопасного сексуального поведения (преждохранение, отказ от случайных половых контактов, исключение беспорядочных половых связей) для снижения риска развития рака наружных половых органов и рака полости рта как у женщин, так и у мужчин.

ПОМНИТЕ: болезнь легче предупредить, чем лечить!