

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смертности, однако значительная их доля может быть предотвращена за счёт коррекции факторов риска и раннего выявления.

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

- **Отказаться от курения.** В сигаретном дыму содержатся тысячи химических соединений, которые являются канцерогенами.
- **Ограничить время пребывания на солнце.** Избыточное воздействие ультрафиолетового излучения является одним из главных факторов, провоцирующих развитие рака кожи.
- **Не злоупотреблять алкоголем.** Злоупотребление алкоголем в 100 раз увеличивает шанс развития рака пищевода.
- **Регулярно проходить диспансеризацию.**
- **Быть физически активным.** Регулярная физическая активность помогает снизить риск развития рака толстой кишки, груди и эндометрия.
- **Своевременно обращаться к врачу** при изменениях в самочувствии или появлении новых симптомов.
- **Проходить скрининговые обследования.** Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет.
- **Сбалансированно питаться.** Частое употребление жареной, острой, жирной пищи, консервов, маринадов увеличивает риск образования злокачественных опухолей.

КОГДА НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

1. При значительной потере веса без изменения образа жизни;
2. Если появились кровотечения из внутренних органов, частые кровотечения из носа без видимых причин;
3. При появлении незаживающих ран и язв или новых родинок, который кровоточат и растут;
4. Наличие патологических выделений из прямой кишки, молочной железы;
5. Наблюдается необъяснимое длительное повышение температуры;
6. Стало беспокоить длительное ощущение дискомфорта или боли в каком-либо органе;
7. При резком ухудшении самочувствия.



Повышение онкологической настороженности населения, развитие культуры профилактических осмотров и формирование доверия к службам онкопомощи являются ключевыми условиями успешной борьбы с онкологическими заболеваниями.

