

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА?



Не курить табак.



Не объедаться, не злоупотреблять сладким.



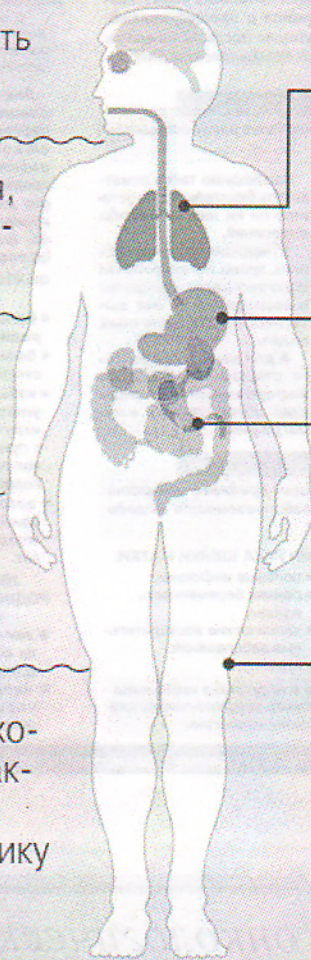
Не пить алкоголь.



Защищаться от солнца.



Вовремя проходить профилактические осмотры - раннюю профилактику не зря называют прививкой от рака.



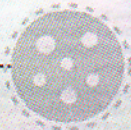
Курение повышает риск развития **рака лёгких** в 30 раз.



**Повышенное содержание жиров и углеводов** в питании доказанно провоцирует появление и рост опухоли.



Злоупотребление алкоголем провоцирует **рак печени**.



Пигментно предрасположенным людям (с большим количеством родинок и пигментных пятен) **пребывание на открытом солнце крайне нежелательно**.



Остальным следует избегать солнца в опасные часы - с 11 до 16.

**90%** вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии.

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН

Хрупкое женское здоровье требует особой заботы. Первым шагом к хорошему самочувствию и активному долголетию должен стать здоровый образ жизни. Правильно питайтесь, употребляйте больше фруктов и овощей, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь спортом, регулярно посещайте врача. Важное место в сохранении женского здоровья занимает профилактика онкологических заболеваний.

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В России рак молочной железы у женщин является наиболее распространенной формой злокачественных новообразований.

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- возраст старше 40 лет,
- травмы молочной железы,
- гинекологические заболевания, аборт,
- ионизирующее излучение (ни в коем случае нельзя загорать топless),
- употребление алкоголя и курение,
- хронический стресс
- ожирение.

• наследственность - рак молочной железы у родственниц по материнской линии.

Каждая женщина должна знать и применять приемы самообследования молочных желез.

Молочные железы стоит обследовать ежемесячно на 6-12 день цикла в положении стоя и лежа. Перед зеркалом посмотреть, нет ли каких-то изменений формы, втяжений соска.

Необходимо также осматривать бюстгалтер, не остается ли на нем каких-либо выделений.

В медицинских учреждениях, кроме пальпирования молочных желез, женщинам в возрасте до 40 лет выполняют УЗИ молочных желез.

А для женщин в возрасте старше 40 лет более информативен рентгеновский метод, то есть маммография.

## РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Это заболевание в основном встречается у женщин среднего возраста (35-55 лет), однако в последнее время вырос уровень заболеваемости и среди женщин в возрасте до 30 лет.

Одной из основных причин развития рака шейки матки в настоящее время считается наличие в организме вируса папилломы человека. Передается он преимущественно половым путем.

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ:

- раннее начало половой жизни,
- большое число и частая смена половых партнеров,
- несоблюдение правил личной гигиены,
- половые инфекции,
- ранняя беременность и роды,
- хронические воспалительные заболевания,
- курение.

Очень важно женщинам даже в отсутствие каких-либо жалоб ежегодно проходить осмотр акушера-гинеколога с взятием мазка на онкоцитологию.

## РАК КОЖИ

В общей структуре онкологической заболеваемости населения России злокачественные новообразования кожи занимают 3-е место и 2-е место у женщин после рака молочной железы. Самая злокачественная опухоль - меланома.

Значительную роль в развитии этого заболевания играет хроническое воздействие солнечных лучей, именно поэтому новообразования исключительно часто располагаются на открытых участках кожи (лицо, шея, тыл кистей, волосистая часть головы).

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ:

- большие по размеру родинки (более 5 мм),
- белая кожа, веснушки и светлые волосы,
- избыточное воздействие ультрафиолетового излучения - тяжелые ожоги с пузырями, особенно полученные в детском или подростковом возрасте,
- возраст. Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

### ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНОК НА ТЕЛЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

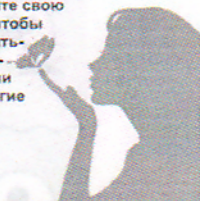
- асимметрия: одна половинка родинки не соответствует другой,
- неправильные границы: неровные, зубчатые, четкие,

- неодинаковый цвет, разнообразные оттенки: желтовато-коричневый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета
- увеличение размера родинки

Защита от солнца - это лучший способ предотвратить развитие рака кожи.

Защищайте кожу от палящего солнца одеждой, солнцезащитным кремом, используйте головные уборы или зонтики, избегайте воздействия полуденного солнца (с 11 часов утра до 3 часов дня), особенно в тропических и субтропических странах.

Обычно рак развивается через много лет после чрезмерного воздействия солнечного света, поэтому берегите свою кожу, чтобы оставаться здоровыми на долгие годы.



Милые женщины, будьте внимательны к своему организму, чтобы сохранить здоровье и красоту!

## Профилактика онкологических заболеваний.

### Уменьшить солнечное воздействие!

- Не загорать в опасное время с 11.00 до 15.00.
- Не допускать солнечных ожогов.
- Носить качественные солнцезащитные очки.



### Отказаться от курения:

Курение увеличивает риск заболевания раком на 40-45%.  
Нормализовать массу тела:  
При превышении массы тела на 40% и более риск заболеть раком увеличивается на 30-50%.



При работе с химическими веществами использовать средства индивидуальной защиты дыхательных путей!  
Необходимо держаться на достаточном расстоянии от источников электромагнитного излучения!

Исключить круглосуточное воздействие сетей Wi-Fi!



### Проходить регулярные обследования!

- Визуальный осмотр красной каймы губ, слизистой полости рта, кожи
- Пальпация лимфатических узлов
- Флюорография
- Исследование кала на скрытую кровь



### Для женщин:

Ежегодный осмотр гинеколога  
Маммография  
Онкомаркер рака молочной железы



### Для мужчин:

Мануальное обследование  
Простатоспецифический антиген-онкомаркер рака предстательной железы

### Нормализовать питание:

- ✓ Увеличение клетчатки в рационе (рисовые, овсяные каши, фрукты, овощи).
- ✓ Уменьшение количества жиров (не более 75 г для мужчин и 50 г для женщин).
- ✓ Потребление продуктов, богатых витаминами А, В, С;
- ✓ Уменьшение количества мясных продуктов, содержащих нитраты (сосиски, бекон, ветчина).
- ✓ Исключение жареных, острых и копченых продуктов;
- ✓ Применение очистительных фильтров для питьевой воды

