



**РАК - ЭТО
ДИАГНОЗ,
А НЕ ПРИГОВОР!**

ОСНОВОЙ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ – НЕ МЕНЕЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД!

ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАНИНА

Своевременное обращение

ОБЯЗАННОСТИ РАБОТОДАТЕЛЯ

Создавать условия и стимулировать работников для прохождения регулярных медицинских осмотров

ОБЯЗАННОСТИ
СИСТЕМЫ
ВОХРАНЫ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ (РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ) – ВАЖНЕЙШАЯ ОБЯЗАННОСТЬ ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ, РАБОТОДАТЕЛЕЙ И НАСЕЛЕНИЯ

КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР УСПЕХА

Обеспечение явки
трудоспособного
населения
на диспансеризацию





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

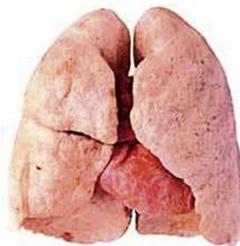
10 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА



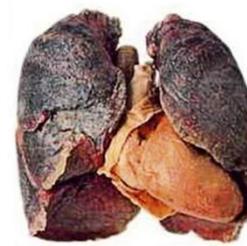
БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Курение является причиной более 20 % всех смертей от рака в мире.

В 70 % случаев курение является причиной развития рака легких и губ



ЛЕГКИЕ
НЕ КУРИВШЕГО
ЧЕЛОВЕКА



ЛЕГКИЕ
КУРИЛЬЩИКА

Правило № 1



БУДЬТЕ СДЕРЖАННЫ, УПОТРЕБЛЯЯ АЛКОГОЛЬ!

Крепкие спиртные напитки,
крепленые вина способствуют
развитию рака полости рта, гортани
и желудочно-кишечного тракта.

Правило № 2

ИЗБЕГАЙТЕ СИЛЬНОГО И ДЛИТЕЛЬНОГО СОЛНЕЧНОГО ОБЛУЧЕНИЯ

Чрезмерное воздействие УФ-излучения, которое человек получает не только от солнца, но и от оборудования для искусственного загара, вредно для здоровья.

Правило № 3





СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

**Интенсивность воздействия
канцерогенов в связи
с профессиональной деятельностью
несет в себе риск развития рака.**

Правило № 4



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

**Чаще употребляйте свежие фрукты,
овожи, соки, продукты злаковых.**

**Избегайте переработанных
мясных продуктов.**

Правило № 5



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА!

Ограничивайте употребление высококалорийных продуктов.

Будьте физически активны по меньшей мере 40 минут в день.

Правило № 6



Если вы обнаружили у себя
необычную припухлость, опухоль
или неясное кровотечение
(кровянистые выделения),

**ОБРАЩАЙТЕСЬ
НЕМЕДЛЕННО
К ВРАЧУ!**

Правило № 7



РЕКОМЕНДАЦИЯ МУЖЧИНАМ

**ЕЖЕГОДНО
НЕОБХОДИМО
ПРОХОДИТЬ
МЕДИЦИНСКИЕ
ОСМОТРЫ С 45 ЛЕТ.**

Правило № 8



РЕКОМЕНДАЦИЯ ЖЕНЩИНАМ

**Регулярно проходите УЗИ,
маммографию:**

**В возрасте 39,42,45,
Начиная с возраста 48 лет –
каждые два года.**

Деторождение и грудное вскармливание снижают риск рака молочной железы, применение оральных контрацептивов и гормонозаместительная терапия увеличивают его.

Правило № 9



Правило № 10

РЕКОМЕНДАЦИЯ ЖЕНЩИНАМ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ЕЖЕГОДНО С 20 ЛЕТ
ПРОХОДИТЬ
ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ В СМОТРОВОМ
КАБИНЕТЕ ИЛИ В
ЖЕНСКОЙ
КОНСУЛЬТАЦИИ.