

**С 1 по 10 июля
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика онкологических
заболеваний».**

«Профилактика онкологических заболеваний»

памятка для населения

Сегодня человек больше всего боится столкнуться с онкологическим заболеванием в своей жизни. И эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология — вторая по частоте причина смерти после сердечнососудистых заболеваний.

Онкопрофилактика - это комплекс мероприятий, направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний.

Ранняя диагностика любых заболеваний является ведущей и обязательной составляющей нашего благополучия. Как и здоровый образ жизни, понимание необходимости регулярных визитов к своему лечащему врачу и периодических врачебных осмотров стало составной частью современного мышления. Это и есть первичная профилактика заболеваний, в том числе и злокачественных.

Влияние на образ жизни человека включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, грамотное планирование семьи – отказ от беспорядочных половых связей, рациональное использование противозачаточных средств, отказ от аборта, как метода контрацепции, борьба со стрессами и депрессией, осторожное обращение ультрафиолетом. Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил. Это всё то, что входит в понятие «здорового образа жизни».

Вторичная профилактика онкологических заболеваний направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса. К исследованиям, позволяющим выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: маммография, флюорография, клеточное (цитологическое) исследование мазков, эндоскопические исследования, профилактические осмотры кожных покровов, молочных желёз, определение в биологических жидкостях уровня онкомаркеров и т.д.

Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация:

- ✚ ежегодные флюорографические исследования;
- ✚ осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом);
- ✚ анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

Регулярно посещайте врача, особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 процентов.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование - быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли - самого распространенного вида рака у мужчин.

Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно улучшить результаты лечения.

Регулярное медицинское обследование, позволяет человеку



снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Берегите свое здоровье!