**Дөньяда ел саен 10 миллион кешедә рак табыла. “Онкология” диагнозы көн саен 27 мең кешегә куела булып чыга, шуларның 1,5 меңе – россиялеләр.**

**Онкологиягә ничә яшьтән тикшеренә башларга кирәк?**

40 яшьтән өлкән булучылар – риск төркеменә керүчеләр. Бернинди шешләр булмаган очракта, ике елга бер тапкыр маммография узарга кирәк, әгәр нәселдә сөт бизе рагы булса, 30 яшьтән башлап елга бер тапкыр маммография, сөс бизләренә УЗИны елга бер тапкыр узыгыз. 3 елга бер тапкыр булса да фиброгастроскопия (ашказанын тикшерү) үтергә кирәк, ә ашказаны авырулары булучыларга аны елга бер тапкыр узу киңәш ителә. Колоноскопияне (эчәкне тикшерү) – 5 елга бер тапкыр, әгәр нәселдә эчәк авырулары булса, 1-2 елга бер тапкыр узыгыз. Тәмәке тартучыларга елга бер тапкыр томография, хроник авырулар буенча риск төркемендә торучы кешеләргә, бронхиаль астмалы, бронхитлы пациентларга компьютер томографиясен узарга  киңәш итәбез.

 **Ракны профилактикалау кагыйдәләре:**

- тәмәке тартуны ташлагыз – дөньяда рактан үлүләрнең 20 проценттан артыгының сәбәбе булып тәмәке тарту тора, очракларның 70 процентында – ул үпкә һәм иреннәрдә рак барлыкка килүгә сәбәп;

- алкоголь кабул иткәндә сабыр булыгыз – спиртлы эчемлекләр авыз куышлыгында, бугаз һәм ашказаны-эчәк трактында рак үсешенә йогынты ясый;

- озак вакытлы һәм көчле кояш нурланышыннан сакланыгыз – нурланышның чиктән тыш күп йогынтысы сәламәтлек өчен зыянлы;

- эш урынында сәламәтлекне саклау кагыйдәләрен үтәгез;

- дөрес тукланыгыз – җиләк-җимеш, яшелчә, сок, кыяклы азыкларны ешрак кулланыгыз, эшкәртелгән ит ашамлыкларыннан сакланыгыз;

 - гәүдәнең артык авырлыгыннан сакланыгыз – югары калорияле ашамлыкларны кабул итүдән сакланыгыз, физик яктан актив булыгыз;

- әгәр сез үзегездә гадәти булмаган шешенкелек, шеш яки аңлашылмаган кан агу (канлы бүлендекләр) тапсагыз, кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез;

- ир-атларга киңәш – 45 яшьтән башлап ел саен медицина тикшеренүләре узыгыз;

- хатын-кызларга киңәш – даими рәвештә УЗИ, маммография узыгыз. Бала туу һәм күкрәк белән ашату сөт бизе рагы рискын киметә. 20 яшьтән ел саен күренү бүлмәсендә гинекологик тикшеренүләр узарга кирәк.