

6

Соприкосновение с канцерогенными химическими соединениями без средств защиты опасно для здоровья. Пользуйтесь перчатками, масками, респиратором, защитной одеждой при работе со средствами бытовой химии и ядохимикатами, обязательно читайте инструкцию перед их использованием, соблюдайте правила работы с опасными веществами на производстве.

ЧТОБЫ ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, НАДО ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЬ БЕСПЛАТНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ИЛИ ПРОФОСМОТР.



При современных возможностях медицины рак — это не приговор. Ранняя выявляемость заболевания даёт шанс на успешное лечение и дальнейшую плодотворную жизнь.

ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ОНКОСКРИНИНГ

В обследование входит онкоскрининг, позволяющий выявить заболевание на ранней стадии:

- ▶ опрос, анкетирование,
- ▶ осмотр кожных покровов, пальпация подкожных лимфоузлов, щитовидной железы;
- ▶ флюорография для оценки состояния лёгких и средостения,
- ▶ маммографическое исследование женщинам после 39 лет,
- ▶ анализ крови и консультация уролога у мужчин после 40 лет на выявление рака предстательной железы,
- ▶ осмотр у гинеколога и забор мазка из шейки матки у женщин,
- ▶ исследование кала на скрытую кровь для определения рака кишечника,
- ▶ колоноскопия, ректороманоскопия при подозрении на опухоль кишечника,
- ▶ ФГДС в любом возрасте при подозрении на опухоли пищевода, желудка;
- ▶ направление к онкологу при выявленных патологиях.

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

308033, Белгород,
ул.Губкина, д.15 в.

ocmp.belzdrav.ru

vk.com/ocmp_belzdrav

ok.ru/group/61387132698846

ocmp@zdrav31.ru

8 (4722) 52-90-13

Еще больше информации на takzdorovo.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

НЕ ПРОПУСТИ ОНКОЛОГИЮ





РАК

-это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Опухолевые клетки могут появляться в организме достаточно часто, но с ними успешно справляется иммунная система. Заболевание начинает развиваться, когда происходит сбой защитных сил организма.

ФАКТОРЫ РИСКА

1

Курение и алкоголь повышает риск развития рака легких, почек, пищевода, гортани, желудка, ротовой полости на 25%.



2

Гиподинамия и неправильное питание увеличивает риск рака кишечника на 30 %, а рака молочной железы –на 10%.



Рекомендуется ежедневно уделять интенсивным физическим нагрузкам не менее получаса и питаться так, чтобы овощи и фрукты составляли не менее трети от вашего ежедневного рациона. Избегать жареных, копченых, соленых, жирных продуктов, трансжиров, фаст-фудов, снеков.

3

Лишний вес и ожирение сопутствуют 60% случаев рака тела матки, половине случаев рака мочевого пузыря, повышают риск онкологии почек и поджелудочной железы. При нормальном весе, когда ИМТ менее 25, шансы заболеть раком уменьшаются вдвое.

4

Такие виды инфекций, как вирусные гепатиты С и В провоцируют развитие рака печени, бактерия *Helicobacter pylori* – рака желудка, ВПЧ (папилломавирус) - рака шейки матки, и так далее.



Своевременная вакцинация может предотвратить рак в более чем 20% случаев.

5

Ионизирующее и ультрафиолетовое излучение могут привести к развитию рака кожи. Поэтому очень важно защищаться от солнца средствами от загара, с помощью головных уборов и рубашек с длинным рукавом, избегать нахождения на открытом воздухе в жаркие дни и часы.

