

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ ИЗ СЕБЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕГОДНЯ?

Онкологические заболевания могут возникать
во всех системах и органах организма.

Многие виды рака легко диагностируются на
ранних стадиях

Самые распространенные локализации рака:

МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

ЛЕГКИЕ

КОЖА

ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

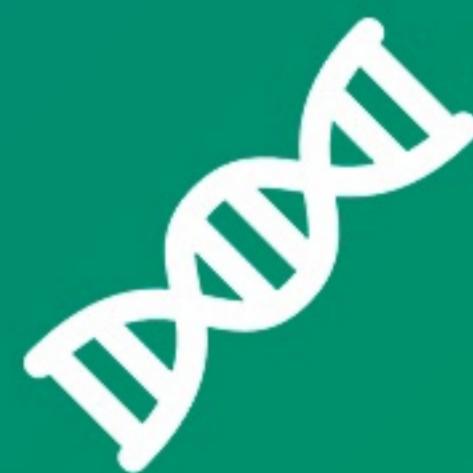
ЖЕЛУДОК

ТЕЛО МАТКИ

ОБОДОЧНАЯ КИШКА

ЧТО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА?

- ♥ курение
- ♥ алкоголь
- ♥ нерациональное питание
- ♥ избыточная масса тела и ожирение
- ♥ низкий уровень физнагрузки
- ♥ возраст
- ♥ наследственная предрасположенность



КУРЕНИЕ И РАК – КАКАЯ СВЯЗЬ?

Курение является причиной развития
более 22 злокачественных новообразований
различных локализаций и увеличивает риск
развития рака легких более чем в 15 раз

**В СИГАРЕТАХ, ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ
И ВЕЙПАХ, СОДЕРЖИТСЯ МНОЖЕСТВО
КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ,
ЗАПУСКАЮЩИХ ПРОЦЕСС РОСТА ОПУХОЛИ**

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Около 30-40% случаев рака **имеют причинную связь** с факторами питания

- ▲ сократите потребление красного мяса, особенно переработанного
- ▲ уменьшите жареные и копченые блюда в рационе, используйте тушение и варку для приготовления блюд
- ▲ увеличьте потребление овощей и фруктов (не менее 400-500 гр в сутки)



ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК!

Низкая физическая активность повышает риск развития рака прямой кишки и рака молочной железы **более чем на 20%**

Для укрепления и сохранения здоровья занимайтесь физической нагрузкой:

- проходите не менее 10000 шагов каждый день
- выберите любой вид нагрузки, который вам нравится
- сделайте физактивность своей ежедневной привычкой

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ – МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

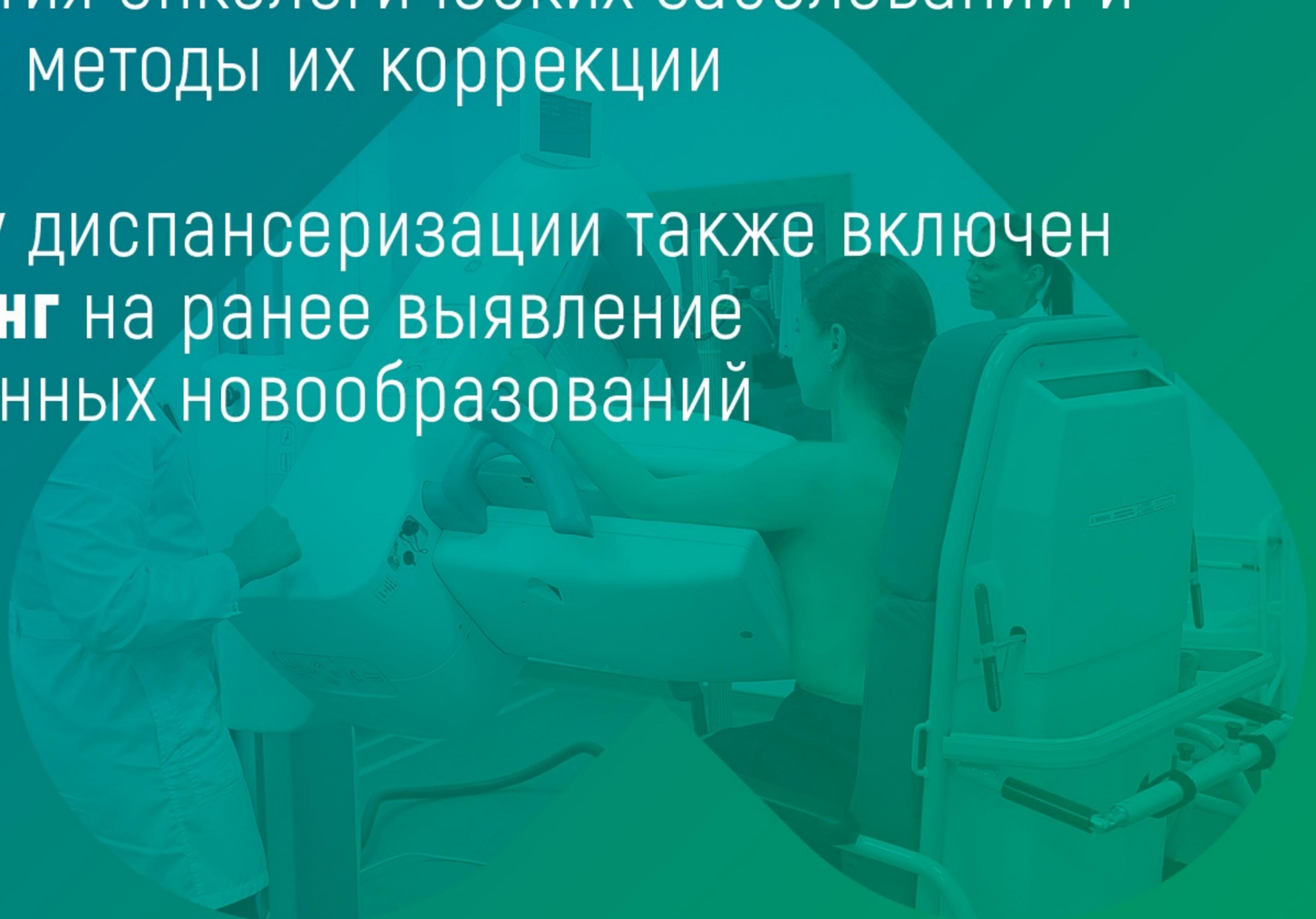
РАНЕЕ
ВЫЯВЛЕНИЕ

=
РАНЕЕ
ЛЕЧЕНИЕ

=
ВЫСОКАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ
СТОЙКОЙ РЕМИССИИ

По результатам диспансеризации и профосмотров могут быть выявлены факторы риска развития онкологических заболеваний и предложены методы их коррекции

В программу диспансеризации также включен
ОНКОСКРИНИНГ на раннее выявление злокачественных новообразований



7 ВИДОВ РАКА, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫЯВЛЕНЫ ПРИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

- рак шейки матки
- рак молочной железы
- рак толстого кишечника и прямой кишки
- рак предстательной железы
- рак легких
- рак пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки
- рак кожи и слизистых оболочек

РАК – НЕ ПРИГОВОР!

4 ФЕВРАЛЯ

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА**