



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН

Женское здоровье требует особенного внимания и заботы. Именно ЗОЖ помогает чувствовать себя лучше и является первым шагом на пути к активному здоровому долголетию. **Помимо этого важное место в сохранении женского здоровья занимает профилактика онкозаболеваний.**

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст старше 40 лет;
- курение и употребление алкоголя;
- травмы молочной железы;
- гинекологические заболевания, аборт;
- ожирение;
- хронический стресс;
- ионизирующее излучение;
- наследственность.

### САМООБСЛЕДОВАНИЕ

Каждая женщина должна знать и применять приемы самообследования молочных желез. Обследования нужно проводить ежемесячно на 6-12 день цикла в положении стоя и лежа. Перед зеркалом необходимо убедиться в том, что нет каких-либо изменений формы соска и втяжений. Также осмотреть нужно и бюстгалтер, не остается ли на нем каких-либо выделений.

### МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

В медицинских учреждениях, кроме пальпирования молочных желез, женщинам в возрасте до 40 лет выполняют УЗИ молочных желез. А для женщин в возрасте старше 40 лет более информативен рентгеновский метод, то есть маммография.



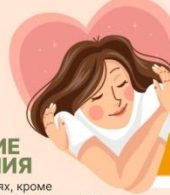
## РАК ШЕЙКИ МАТКИ

### ФАКТОРЫ РИСКА

- раннее начало половой жизни;
- частая смена половых партнеров;
- несоблюдение правил личной гигиены;
- хронические воспалительные заболевания;
- курение;
- половые инфекции;
- ранняя беременность и роды.

Каждая женщина даже при отсутствии жалоб должна проходить ежегодный осмотр акушера-гинеколога со взятием мазка на онкоцитологию.

Одной из основных причин развития рака шейки матки считается наличие в организме вируса папилломы человека. Передается он преимущественно половым путем.



## РАК КОЖИ

### ФАКТОРЫ РИСКА

- большие по размеру родинки;
- избыточное воздействие ультрафиолетового излучения (тяжелые ожоги с пузырями);
- возраст - меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет;
- белая кожа, веснушки и светлые волосы.

Защита от солнца - самый действенный способ предотвратить развитие рака кожи. Для этого используйте солнцезащитный крем, головные уборы, зонтики; избегайте воздействия полуденного солнца (с 11 часов утра до 3 часов дня).

### ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНОК

- **асимметрия:** одна половинка родинки не соответствует другой;
- **неправильные границы:** нечеткие, неровные;
- **неодинаковый цвет:** желтовато-коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета.





# РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



**КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК (РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ) ЗАНИМАЕТ ОДНУ ИЗ ЛИДИРУЮЩИХ ПОЗИЦИЙ В СТРУКТУРЕ СМЕРТНОСТИ СРЕДИ ДРУГИХ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ**

## СИМПТОМЫ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

- ✓ Наличие крови и слизи при дефекации;
- ✓ Склонность к запорам или чередование запоров и поносов;
- ✓ Общая слабость, утомляемость, бледность кожных покровов.

**ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ!**



## ФАКТОРЫ РИСКА



Хронические воспалительные заболевания толстой кишки;



Ожирение;



Злоупотребление алкоголем;



Низкая физическая активность;



Курение;



Генетическая предрасположенность:

- синдром Линча;
- семейный аденоматоз (полипоз) толстой кишки;
- рак толстой кишки у кровных родственников;



Злоупотребление красным мясом;



Полипы толстой кишки.



Сахарный диабет;

## РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



С 40 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - **1 раз в 2 года**;



С 45 лет выполнение фиброколоноскопии - **1 раз в 10 лет** (при отсутствии указанных симптомов);



С 65 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - **1 раз в год**;



При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление эндоскопическим методом с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов колоноскопию необходимо выполнять **1 раз в 3 года** (при наличии указанных симптомов).



### ПОМНИТЕ!

Колоректальный рак на ранних стадиях в 90% случаев излечим. Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические осмотры.

# КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



**Не употребляйте табак** в любом виде, сделайте свой дом свободным от табачного дыма



Используйте **солнцезащитные** косметические средства



Наслаждайтесь **здоровой пищей**



Снижайте **загрязнение воздуха**



**Грудное вскармливание** снижает риск развития рака молочной железы у матери



Будьте **физически активны**



Ограничьте потребление **алкоголя**



**Вакцинируйте** своих детей от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека



Принимайте участие в государственных программах скрининга рака