

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Онкологическое заболевание (рак) - это многофакторное заболевание, т. е. его развитие не обусловлено одной причиной, а складывается из нескольких причин, факторов риска. Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях - это излечимое заболевание, на более поздних - хроническая болезнь, требующая длительного лечения. Своевременно выявить злокачественную опухоль - не просто важно, а жизненно необходимо!

КАК ВЫЯВИТЬ ОПУХОЛЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ

Обнаружить предраковое заболевание, выявить опухоль на ранней стадии можно только в одном случае - если регулярно проходить профилактические обследования.

ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ

Рекомендуемые исследования	Возраст			
	18-39 лет	40-49 лет	50-69 лет	69 лет и старше
Раннее выявление рака молочной железы				
Самостоятельное обследование молочных желез (ищем уплотнение)	Важно выполнять всем			
Осмотр и обследование молочных желез врачом	1 раз в 3 года	Перед каждой маммографией		
Рентгенологическое исследование - маммография	Не рекомендуется при отсутствии жалоб	1 раз в 3 года	1 раз в 2 года	1 раз в 3 года
Раннее выявление рака кишечника (колоректального рака)				
Исследование кала на скрытую кровь	Не рекомендуется при отсутствии жалоб			Ежегодно
Пальцевое исследование прямой кишки	1 раз в 3 года			1 раз в 2 года
Сигмоскопия				1 раз в 5 лет
Колоноскопия				1 раз в 10 лет
Раннее выявление рака предстательной железы				
Пальцевое исследование предстательной железы	Мужчины старше 30 лет - 1 раз в 3 года			Ежегодно
Исследование концентрации простатоспецифического антигена в крови (ПСА)	Не рекомендуется без специального назначения			Ежегодно
Раннее выявление рака шейки матки				
Консультация гинеколога	Ежегодно			
Мазок на онцитологию	1 раз в 2 года			
Раннее выявление рака легкого				
Флюорография (скрининг туберкулеза легкого)	1 раз в год			

ЧТОБЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ, НЕОБХОДИМЫ:



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



БОРЬБА С
ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ



РЕГУЛЯРНОЕ
ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ



ДИЕТА С ЕЖЕДНЕВНЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ
РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ,
ОТКАЗ ОТ ЖИРНОЙ И ОСТРОЙ ПИЩИ



РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО
ОСМОТРА И ОБСЛЕДОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ
С ВОЗРАСТОМ И ГРУППОЙ РИСКА