

Какие бывают виды профилактики рака?

1. **Первичная профилактика** – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.
2. **Вторичная профилактика** - обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).
3. **Третичная профилактика** - предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 50-36-44

Сайт: здорово68.pф, zdorovo68.ru

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика онкологических заболеваний



Не разрушайте себя вредными привычками!
Подарите себе радость здоровой жизни!

Правила здорового образа жизни, которые помогут вам предотвратить рак:

1. Принципы профилактического (противоракового) питания:

- ограничение потребления алкоголя;
- ограничение потребления копченой пищи, т.к. в ней содержится значительное количество канцерогенов и нитритов;
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю);
- регулярное потребление растительной клетчатки. Она содержится в цельных зернах злаков, овощах и фруктах;
- увеличить потребление овощей, обладающих профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:
- Овощей содержащих каротин (морковь, помидоры, редька и др.).
- Овощей и фруктов содержащих витамин С (цитрусовые, киви, болгарский перец и др.).
- Капуста (брокколи, цветная и брюссельская).
- Чеснок.

2. Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск образования злокачественных опухолей.

3. Регулярная физическая активность. Всего 30 минут умеренной физической нагрузки каждый день помогает снизить риск развития рака на 30-50%.

4. Нормальный индекс массы тела (ИМТ) - 18,5 — 24,9. Лишний вес и ожирение являются факторами риска развития онкологических заболеваний.

5. Соблюдение режима сна и бодрствования.

6. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно на детей. Используйте средства защиты от солнечных лучей.

7. Своевременное прохождение диспансеризации, профосмотров, а также обследований, связанных с возрастом и группой риска.

8. На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.



9. Позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию против:

Гепатита В (для новорожденных)

Вируса папилломы человека (для девочек)

10. Избегайте стрессов, соблюдайте психологическую гигиену. Установлена четкая взаимосвязь между психическим здоровьем человека и злокачественными заболеваниями. Нервно-психические травмы, эмоциональная подавленность и депрессия повышают вероятность развития онкологии.

Какие исследования и в каком возрасте рекомендуется проходить, чтобы не пропустить рак?

Женщинам и мужчинам

1. Рак легкого — рентгенография легких 1 раз в год.
2. Рак желудка — эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) - 1 раз в 3 года (при гастритах и язвах желудка ежегодно).
3. Рак толстой и прямой кишки — после 45 лет анализ кала на скрытую кровь 1 раз в год.

Женщинам

Спустя 3 года после начала половой жизни до 70 лет

1. Рак шейки матки — Тест Папаниколау 1 раз в год.

С 20 лет

1. Рак молочной железы — клиническое обследование (пальпация специалистом маммологом) 1 раз в год .

После 40 лет

1. Рак молочной железы — маммография 1 раз в год .
2. Рак эндометрия и яичников—УЗИ-исследование влагалищным ультразвуковым датчиком.

Мужчинам

1. Рак простаты — анализ крови на ПСА 1 раз в год .

При этом важно помнить, что данные рекомендации являются общими. В зависимости от таких обстоятельств, как семейный анамнез или наличие факторов риска, некоторым людям необходимо начать скрининг в более раннем возрасте или проходить обследование чаще.