**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

**Канцерогенез (**лат. сancer – рак) – *процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии.* К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться особенно на ранних стадиях.

**Виды активной профилактики рака**

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. Современная медицина различает три вида активной профилактики рака: ***первичная, вторичная и третичная.***

**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.

**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).

**Третичная профилактика** – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

|  |
| --- |
| **ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ,****необходимо только вовремя прийти к врачу.** |

**ПРИЗНАКИ РАКА**

1. ***Необъяснимая потеря веса***. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. ***Повышение температуры (лихорадка).*** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. ***Повышенная утомляемость (усталость).*** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. ***Изменения кожных покровов.*** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. ***Боль.*** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА**

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

* ***нарушения стула или функции мочевого пузыря;***
* ***незаживающая рана или язва;***
* ***белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;***
* ***необычные кровотечения или выделения;***
* ***утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;***
* ***несварение желудка или затруднённое глотание;***
* ***изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;***
* ***раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.***

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

**Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:**

1. ***Принципы профилактического (противоракового) питания:***
* ограничение потребления алкоголя;
* ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
* уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
* употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

***- Овощи, содержащие каротин*** (морковь, помидоры, редька и др.).

***- Овощи, содержащие витамин «С»*** (цитрусовые, киви и др.).

- ***Капуста*** (брокколи, цветная, брюссельская).

***- Цельные зёрна злаковых культур.***

***- Чеснок***.

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

***3. Регулярная физическая активность*** предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

***4***. ***Сбросьте лишний вес.*** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

|  |
| --- |
|  |

**Информация о раке и его профилактике**

**поможет Вам применить эти знания и защититься от рака.**

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП»

 - 2020г.