



## ШАГ 11

Ежегодно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию раз в три года. Диспансеризация включает в себя весь спектр исследований для раннего выявления онкологических заболеваний: маммографию, исследование мазка с шейки матки на онкоцитологию, проведение реакции на скрытую кровь в кале для выявления онкологии желудочно-кишечного тракта, определение уровня простатспецифического антигена на выявление рака предстательной железы, УЗИ, флюорографию. Рак излечим на ранних стадиях при своевременно начатом лечении.

Не допускайте перехода острых заболеваний в хроническую форму, которая может оказаться предраком.

### Сигналы опасности:

- Необъяснимая потеря веса
- Длительное повышение температуры тела без очевидной причины
- Слабость, повышенная утомляемость
- Стойкие боли в какой-либо области
- Изменение кожи, бородавок или родинок, незаживающие раны или язвы
- Стойкие нарушения при мочеиспускании и дефекации
- Необычные кровотечения или выделения
- Утолщение или уплотнение в молочной железе или где-нибудь вообще
- Расстройства желудка и затруднение глотания
- Надсадный кашель, осиплость или охриплость голоса

**При появлении любого из перечисленных симптомов срочно обратитесь к врачу и пройдите все необходимые обследования!**

## ШАГ 10

Относитесь к своему организму бережно и внимательно. Раз в месяц полностью осматривайте свою кожу перед большим зеркалом, особенно при наличии большого количества родинок и пигментных пятен. Женщинам старше 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез и регулярно проходить осмотр у гинеколога. Раз в год посещайте смотровой кабинет. Это касается и мужчин, особенно старше 40 лет.

**Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, рациональное питание, профилактические осмотры и самоконтроль – составляющие здорового образа жизни, придерживаясь которого, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.**

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики  
БУЗ УР «Республиканский центр профилактики МЗ УР»



**Достоверно известны десятки причин развития раковых заболеваний. На возникновение рака влияет характер питания от 30 до 35%, курение - 30%, инфекционные (вирусные) агенты - 17%, алкоголь - 4%, загрязнение окружающей среды - 2%, отягощенная наследственность - 2%. До 80% онкологических заболеваний связаны с образом жизни и воздействием вредных факторов окружающей среды.**

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ РАКА

**11 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



## ШАГ 1

Не курите! Курение вызывает развитие рака легких, а также повышает риск развития онкологических заболеваний гортани, ротовой полости (губы, языка), желудка, почек, половых органов и др. Задумайтесь о своем здоровье и здоровье окружающих!



## ШАГ 2

Включайте в свой рацион не менее 5 различных фруктов и овощей в день. Они способствуют профилактике запоров, которые провоцируют развитие рака кишечника. Онкологи особенно рекомендуют капусту, томаты, баклажаны, косточковые фрукты, зеленый чай, куркуму, лук, чеснок, которые повышают защитные силы организма и подавляют рост раковых клеток. Также обязательно употребляйте морскую рыбу, морепродукты, зерновые.



## ШАГ 3

Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения, красное мясо, продукты его переработки, копченые и консервированные продукты. Повторное использование жиров в процессе приготовления пищи категорически запрещено! Они содержат готовые канцерогенные вещества в большом количестве. Ограничьте употребление поваренной соли до 5 г в сутки, ее злоупотребление связывают с развитием рака пищевода и желудка. Не пере едайте! Не доводите себя до ожирения. Доказано, что жировая ткань является гормонально активной и может спровоцировать онкологические заболевания половых органов, молочной железы и кишечника.

## ШАГ 4

Не злоупотребляйте алкоголем. Алкоголь является фактором риска рака пищевода, желудка, печени, молочной железы и др.



## ШАГ 5

Кормите детей грудью как можно дольше. Грудное вскармливание предупреждает развитие рака молочной железы и репродуктивных органов.

## ШАГ 6

Будьте активными и подвижными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день. Физическая активность является мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний, так как препятствует набору веса и способствует повышению клеточного иммунитета.

## ШАГ 7

Старайтесь сохранять спокойствие и душевное равновесие в любых жизненных ситуациях. Умейте справляться со стрессом. Найдите для себя способы повышения настроения. Стресс является пусковым механизмом многих заболеваний, в том числе и онкологических.

## ШАГ 8

Ограничьте контакт с вредной бытовой химией. Старайтесь не использовать часто продукты, содержащие хлор, аммиак, фенол, формальдегид и ацетон. Проникая в организм, они способны вызвать грубые нарушения иммунитета, способствующие возникновению рака. Полностью смывайте моющие средства с посуды, а лучше замените их натуральной содой и мылом.



## ШАГ 9

Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10 до 16 часов, не посещайте солярий. Ультрафиолет провоцирует развитие меланомы – самой злокачественной опухоли. Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам должны применять защитные меры (закрытая одежда, солнцезащитные крема) в течение всей своей жизни.