

7 ШАГОВ ОТ РАКА

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НУЖНО ПРОХОДИТЬ

90% вероятность выздоровления, если
болезнь выявлена на ранней стадии

самообследование и
МАММОГРАФИЯ
позволяют
обнаружить рак
молочной железы



ОСМОТР СТОМАТОЛОГА
позволяет обнаружить
рак ротовой полости



**АНАЛИЗ КРОВИ
НА УРОВЕНЬ ПСА**
позволяет выявить рак
предстательной железы

**ОСМОТР
ГИНЕКОЛОГА**
выявляет рак
репродуктивных
органов



ФЛЮОРОГРАФИЯ
позволяет обнаружить
рак легких

**АНАЛИЗ КАЛА НА
СКРЫТУЮ КРОВЬ, ФГДС**
выявляет рак ЖКТ



**НАБЛЮДЕНИЕ
ЗА РОДИНКАМИ**
позволяет своевременно
обнаружить рак кожи

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ РАКА



Питайтесь правильно! Основная причина развития рака (35%) – неправильное питание. Откажитесь от жирных продуктов. Ежедневно съедайте не менее 500 г свежих овощей и фруктов.

Не курите! По данным Всемирной организации здравоохранения, 30% всех форм злокачественных новообразований вызывает табакокурение. Также в зоне риска находятся и пассивные курильщики.

Избегайте прямых солнечных лучей! Они провоцируют рак кожи.

Сохраняйте душевное равновесие! Установлено, что возникновение рака провоцируют стресс, депрессия и отрицательные эмоции.

Немедленно обратитесь к врачу, если у вас: появилась немотивированная слабость, постоянно повышенная температура, необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, необычные примеси (слизь, гной, кровь) в стуле, боль в области желудка, кишечника, пищевода, долго не заживающая рана, непроходящий кашель, изменение цвета и формы родимого пятна.

ВОВРЕМЯ ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ – РАННЮЮ ПРОФИЛАКТИКУ НЕ ЗРЯ НАЗЫВАЮТ ПРИВИВКОЙ ОТ РАКА



Здание: государственное казенное учреждение здравоохранения «Волгоградский областной центр медицинской реабилитации», Волгоград, адрес: 400091, Волгоград, улица полковника Тополева, 5. Телефон/факс: (8442) 36-26-20, e-mail: volzhskiy@yandex.ru. Отделение: ООО «Областечество Круглое», ИНН 3444179620, адрес: 400131 г. Волгоград, ул. Скорнякова, 5, тел.: (8442) 37-69-66. Тарак: 8000. Подписано в печать 12.07.2016г.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ОНКОЛОГУ



Данные симптомы могут сопровождать опухолевые заболевания на различных стадиях их развития:



У вас есть любые признаки кровотечения из внутренних органов – кровь в моче, в испражнениях, частые кровотечения из носа без видимых причин, из половых органов.



Наблюдается значительная потеря веса без изменения образа жизни.



Появились любые кожные новообразования, заметные изменения родинок, бородавок, полипов и т.д., особенно с кровоточивостью.



Прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Есть увеличение и уплотнение лимфатических узлов.



Случается необъяснимое и длительное лихорадочное состояние, боли, повышение температуры.



Возникают необъяснимые головные боли, ухудшение зрения, слуха или координации.



Начались патологические выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинные расстройства стула.



Вы чувствуете резкое ухудшение самочувствия, снижение аппетита, иногда тошноту при нормальном состоянии желудочно-кишечного тракта.



Появилось длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе – першение или сдавливание в горле, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза.

Когда еще необходимо обращаться к онкологу:

- вы прошли курс лечения по поводу любого онкологического заболевания – в качестве профилактического наблюдения не реже раза в полгода или чаще;
- у вас диагностированы следующие заболевания: полипоз кишечника, мастопатия, цирроз печени;
- в семье есть кровные родственники, страдающие онкозаболеваниями;
- вы работаете на химическом производстве или в любых других экологических неблагоприятных условиях (пылевые и газовые загрязнения);
- вы увлекаетесь загаром – как естественным, так и в условиях солярия;
- вы курите – рекомендуется обращаться к онкологу для осмотра не реже одного – двух раз в год, так как взаимосвязь частоты онкозаболеваний и курения неоднократно доказана статистикой;
- по рекомендации врача – раз в год необходимо обращаться к онкологу женщинам с 39-летнего возраста, мужчинам - после 45-50 лет.



Заказчик, государственное казенное учреждение здравоохранения "Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград, адрес: 400091, Волгоград, улица Коммунаров, 5. Телефон/факс: (8442) 36-26-03, e-mail: info@volgprof.ru.
Организатор: ООО "Человек решает" ИНН 3442133022 г. Волгоград, ул. Гайдара, 23. Связь 844561. 2018г.
Тираж 5000.



ОНКОЛОГИЯ: ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ



Кровотечения из внутренних органов (кровь в моче, испражнениях, из носа)



Потеря веса без изменения образа жизни



Появление кожных новообразований (родинки, бородавки и др), особенно с кровоточивостью



Необъяснимое и длительное повышение температуры



Выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинное расстройство стула



Резкое ухудшение самочувствия



Необъяснимые головные боли, ухудшение зрения, слуха или координации



Длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе: першение или саливация в гортань, давление в области грудины, брошной полости или малого таза



Прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Увеличение и уплотнение лимфатических узлов.



КАК ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ОПУХОЛЬ



Что и как часто надо проверять:

- **ГОЛОВНОЙ МОЗГ** – МРТ по показаниям;
- **ЛЕГКИЕ** – флюорография или компьютерная томография (КТ) 1 раз в год;
- **ЖЕЛУДОК** – эндоскопия 1 раз в год;
- **КИШЕЧНИК** – колоноскопия 1 раз в год;
- **КОЖА** – регулярный осмотр кожных покровов;
- **КОСТИ, мягкие ткани** – рентген той зоны, которая болит;
- **ПЕЧЕНЬ** – по показаниям КТ, магнитно-резонансная томография (МРТ), анализ крови на онкомаркеры;
- **МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ** – при появлении крови в моче немедленно обратиться к урологу или к онкологу;
- **ШЕЙКА МАТКИ** – мазок на цитологическое исследование 1 раз в 3 года;
- **ПРОСТАТА** – мужчинам после 45 лет сдавать кровь на простатспецифический антиген (ПСА);
- **МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА** – всем женщинам с 39-летнего возраста маммографию 1 раз в 1-2 года; до 39 лет – УЗИ и МРТ по показаниям;
- **ДРУГИЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ** (почки, поджелудочная железа, щитовидная железа) – УЗИ 1 раз в год по показаниям.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ РАКА

- **Питайтесь правильно!** Основная причина развития рака (35%) – неправильное питание. Откажитесь от жирных продуктов. Ежедневно съедайте не менее 500 г свежих овощей и фруктов;
- **Не курите!** По данным ВОЗ, 30% всех форм злокачественных новообразований вызывает табак/курение. Также в зоне риска находятся и пассивные курильщики;
- **Избегайте прямых солнечных лучей!** Они провоцируют рак кожи;
- **Сохранимте душевное равновесие!** Установлено, что возникновение рака провоцирует стресс, депрессия и отрицательные эмоции;
- **Немедленно обратитесь к врачу**, если: у вас появилась немотивированная слабость, постоянно повышенная температура, необычные узлы или уплотнения на коже или под кожей, необычные примеси (слизь, гной, кровь) в стуле, боль в области желудка, кишечника, пищевода, долго не заживающая рана, непроходящий кашель, изменение цвета кожного покрова.



ВОВРЕМЯ ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ – РАННЮЮ ПРОФИЛАКТИКУ НЕ ЗНАЮТ НАЗЫВАЮТ ПРИЧИННОЙ ОТ РАКА

Спасение от рака – в ранней диагностике

Знайте! Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Федеральная областная сеть медицинских учреждений», Волгоград
400001 Волгоград, ул. Волгоградская, д. 5 Телефон: факс (8442) 38-25-20, e-mail: info@vknazdr.ru
Отечественный ООЮ «ФинТерраФазис»-400007, г. Волгоград, ул. Некрасов, д.11А, кв. 6.
Тираж 1500. Подписано в печать 1 ноября 2015 г.



РАК ЛЁГКОГО. СТОП РАК!

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЗ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ
ОБРАТИТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА!**

Беспричинный сухой
кашель, который
не прекращается на
протяжении нескольких
недель

1

Затруднение
дыхания, одышка
при минимальной
физической активности

2

Беспричинная
осиплость голоса,
свистящие звуки
при дыхании, болевые
ощущения в грудной
клетке

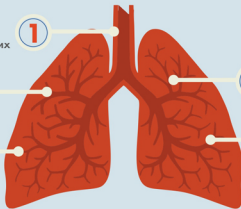
3

Кашель с прожилками
крови (кровь в мокроте)

4

Хроническая
утомляемость и
беспричинная
потеря веса

5



ФАКТОРЫ РИСКА:

- КУРЕНИЕ
- ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ
- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ЧАСТЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ
- РАБОТА НА ВРЕДНОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

ПРОФИЛАКТИКА:

- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
- ЕЖЕГОДНАЯ ФЛЮОРОГРАФИЯ
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
- АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!

**РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЁГКОГО-
ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**



ДЕПАРТАМЕНТ ОНКОЛОГИИ
КРАСНОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ



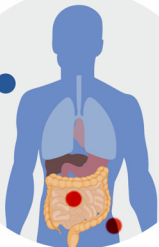
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
КРАСНОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ОНКОЛОГИИ И РАДИОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

ДИАГНОЗ: КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

Колоректальный рак-злокачественная опухоль из элементов эпителия толстой кишки.



ПРИЧИНЫ



НЕДОСТАТОК КЛЕТЧАТКИ
И ЖИДКОСТИ В ПИТАНИИ



ГЕНЕТИЧЕСКАЯ
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ



АДЕНОМАТОЗНЫЕ
ПОЛИПЫ

► **80%**

ПАЦИЕНТОВ С РАКОМ
ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА
СТАРШЕ 40 ЛЕТ

СИМПТОМЫ



НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ БОЛИ
В ОБЛАСТИ ЖИВОТА



ЧЕРЕДОВАНИЕ ЗАПОРОВ
И ПОНОСОВ



ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРИМЕСИ В КАЛЕ
(КРОВЬ, СЛИЗЬ)

ПРОФИЛАКТИКА

1. РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
2. СКРИНИНГОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ
3. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ
4. УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ БОГАТОЙ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ (ОВОЩИ И ФРУКТЫ). ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СОКРАЩЕНИЕ В РАЦИОНЕ «КРАСНОГО МЯСА» (ВЕТЧИНА, ОКОРОКА, СЫРОКОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ И Т.П.). УМЕНЬШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА.
6. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

КОГДА ПРОВОДИТЬ? самообследование надо проводить регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ? На любые изменения груди, такие как: набухание молочных желез, покраснения, воспаления, стяннутая или отекаящая кожа, выделения из сосков.

1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

4



Начните с верхней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

7



Ощупывание подмышечных и надключичных впадин.

Проверьте, нет ли увеличенных лимфоузлов.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь: сосочка спереди, затем с обеих сторон.

Проверьте, образуются ли при этом выпячивания, западания, стягивание кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих «лимфатическую корку».

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

Проверьте, не выделяется ли жидкость.

8



Осмотр белья.

Проверьте, нет ли следов выделений из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

3



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)

6



В положении лежа вновь обследуйте вокруг каждую четверть груди (как в пункте 4).

Пальцами в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

Если заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО РАЙОНА



ОБЛАСТНО-РАЙОННАЯ
ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ
КРАСНОДАРСКОГО РАЙОНА



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПРОФИЛАКТИКИ
РАКОВ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ СОЛЯРИЕВ



Нормативные меры **могут уменьшить** риски для здоровья

Запрет или **Ограничение** + **Регулирование** + **Информирование**



**Запрет
всех видов
услуг с
исполь-
зованием
соляриев**



**Запрет
продажи
или
проката
соляриев
для
бытового
исполь-
зования**



**Запрет
бесконтрольного
пользования
соляриями**



**Введение
минимального
возраста для
пользователей**



**Ограничения на
пользование
лицами из групп
высокого риска**



**Лицензирование
соляриев**



**Ограничение
дозы облучения**



**Обязательная
защита глаз**



**Обучение
операторов
соляриев**



**Введение
налогов**



**Информиро-
вание загорающих
о рисках для
здоровья**



**Размещение
предупрежда-
ющих надписей**



**Запрет
рекламы
соляриев**

Обеспечивайте выполнение этих мер для
предупреждения последствий для здоровья



Всемирная организация
здравоохранения