

## Онкопрофилактика

**Онкология** – актуальная проблема человечества. Ежегодно число случаев заболевания раком возрастает в геометрической прогрессии. Гарантированные способы избежать онкологии медицине неизвестны. Однако профилактика онкозаболеваний – необходимая мера, которая под силу человеку. Благодаря несложным правилам возрастает шанс если не предупредить болезнь, то хотя бы своевременно начать лечение без больших потерь, не доводить ситуацию до крайности.

Известны факторы, способствуют возникновению и развитию злокачественных опухолей:

- **Действие канцерогенов.**
- **Мутация клеток.**
- **Снижение иммунитета.**
- **Стрессовые ситуации.**
- **Вирусы и бактерии.**
- **Свободные радикалы.**
- **Вредные привычки.**

### **1. Первичная профилактика онкологии .**

Меры по предупреждению онкологических заболеваний, которые представляют собой, в первую очередь, самостоятельное поддержание людьми собственного здоровья на высоком уровне. К первичным мерам профилактики относятся мероприятия, направленные на устранение факторов, провоцирующих развитие онкологии:

- сбалансированный рацион;
- отказ от вредных привычек;
- защита от инфекционных заболеваний;
- ограничение контакта с вредными веществами;
- ведение активного образа жизни;
- защита от ультрафиолетового излучения;
- соблюдение режима;
- укрепление нервной системы.



## 2. Вторичная профилактика онкологии.

Представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать. Благодаря мероприятиям вторичной профилактики возможно определить группу риска среди населения и сформировать у него необходимые знания о болезни и способах её предупреждения.

### Самостоятельно население может предупредить болезнь благодаря следующим действиям:

- владеть информацией об онкологических заболеваниях;
- систематически проводить самодиагностику;
- вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям;
- в случае возникновения подозрительных симптомов немедленно обращаться за консультацией.

**Симптоматика онкологических заболеваний** Выделяют основные симптомы, появление которых должно насторожить:

- боли в груди;
- беспричинная потеря аппетита;
- постоянная усталость;
- увеличение лимфоузлов;
- повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ;

- не проходящая одышка или кашель;
- резкое снижение веса без причины.
- Патологические выделения
- Неестественные кровянистые выделения
- неестественные уплотнения и припухлости
- Незаживающие язвы на коже и слизистых оболочках
- Изменения цвета и формы кожных образований

## 7 ШАГОВ ОТ РАКА

### Какие обследования нужно проходить

**самообследование и  
МАММОГРАФИЯ**  
исключает риск  
развития рака молочных  
желез



**ОСМОТР  
ГИНЕКОЛОГА**  
выявляет рак  
репродуктивных  
органов



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



**ОСМОТР СТОМАТОЛОГА**  
позволяет обнаружить  
рак ротовой полости



**АНАЛИЗ КРОВИ  
НА УРОВЕНЬ ПСА**  
выявляет рак предстательной  
железы



**ФЛЮОРОГРАФИЯ**  
позволяет обнаружить  
рак легких



**НАБЛЮДЕНИЕ ЗА  
РОДИНКАМИ**  
исключает риск развития  
рака кожи



### В группу риска с особенно тщательным наблюдением относятся:

- работники, контактирующие с вредными токсичными веществами;
- женщины в репродуктивном возрасте;
- мужчины после 40 лет; лица, близкие родственники которых болели онкологией;
- лица, которые в прошлом прошли лечение от онкологических заболеваний;
- пациенты, имеющие хронические болезни и те, которые активизируют процесс развития раковых опухолей.

Врач-хирург Пономарева О.Ю.