



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«Городская больница №1»,  
г. Волгодонск, Ростовской области  
(МУЗ «Городская больница №1»)

Первомайский пер. 46/45, г. Волгодонск, Ростовская область, 347360  
тел./факс: (8639) 22-23-09 <http://vgb-1.ru> e-mail: [vgb1@mail.ru](mailto:vgb1@mail.ru)  
ОКПО 12151520, ОГРН 1026101926157, ИНН/КПП 6143012044/614301001

## Профилактика онкологических заболеваний. Памятка для населения

**Онкологические заболевания** – одна из важнейших медико-социальных проблем современного общества. В настоящее время они занимают второе место по причинам смертности населения Российской Федерации, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям.

### Как развивается опухоль

Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов-канцерогенов:

1. ФИЗИЧЕСКИЕ: ультрафиолетовые и ионизирующее излучение
2. ХИМИЧЕСКИЕ: асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и т.д.
3. БИОЛОГИЧЕСКИЕ: инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами

**Основные факторы риска:** около 30% случаев смерти от раковых опухолей вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием:

1. ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ
2. НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ и ОВОЩЕЙ
3. ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
4. ТАБАКОКУРЕНИЕ
5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Также факторами риска развития рака являются **хронические инфекции**, вызванные вирусами гепатита В, гепатита С и некоторыми типами вируса папилломы человека.

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**, помогающие предупредить рак:

- правильно питайтесь и держите вес в норме
- ежедневно употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г)
- откажитесь от курения, употребления алкоголя
- регулярно занимайтесь физкультурой, ежедневно ходите на свежем воздухе не менее 30 минут в умеренном или быстром темпе
- проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV|HCV)
- сокращайте время пребывания на солнце, используйте солнцезащитные средства, избегайте посещения солярия

**На что нужно обратить внимание**, чтобы предупредить развитие раковой опухоли:

- РОДИМОЕ ПЯТНО, ИЗМЕНИВШЕЕ ФОРМУ ЦВЕТ ИЛИ РАЗМЕР
- ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ, КОТОРОЕ ПОЯВИЛОСЬ И ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ
- ДОЛГО НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНА ИЛИ ЯЗВА, ВКЛЮЧАЯ В ПОЛОСТИ РТА
- ПРИПУХЛОСТЬ (ОБРАЗОВАНИЕ)
- ДЛИТЕЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА ИЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
- СТОЙКАЯ ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА
- СТОЙКИЙ КАШЕЛЬ

- НЕОБЪЯСНИМОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 37-37.9 градусов
- БОЛЬ
- ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
- НЕОБЪЯСНИМОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ
- НЕОБЪЯСНИМОЕ ПОХУДЕНИЕ

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ДАЖЕ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ!**

**ПОМНИТЕ, что болезнь легче предупредить, чем лечить!**

**Берегите свое здоровье!**

Регулярное прохождение профилактических осмотров и обследований, бесплатной диспансеризации в соответствии с возрастом и группой риска дает возможность выявить онкозаболевание на ранней стадии, что позволит предупредить развитие заболеваний.