

Как снизить риск возникновения онкологических заболеваний?

Для снижения риска развития опухоли необходимо максимально уменьшить действие канцерогенных факторов на организм.

✓ **Избегать употребления химических канцерогенов.** Например, отказаться от курения, употреблять чистую воду и натуральные продукты питания, лишённые химических компонентов. Употреблять в обязательном порядке растительные продукты, чаще дышать свежим воздухом, ежедневно быть физически активным, применять средства индивидуальной защиты на вредных производствах, соблюдать режим труда и отдыха.

✓ **Избегать контактов с физическими канцерогенами.**

Чаще всего это различные виды излучения. Самым известным является ультрафиолет солнечного света, который вызывает развитие одной из самых опасных опухолей человека – меланомы кожи. Искусственный загар (соларий) является абсолютным злом для человека.

✓ **Беречься от вирусных канцерогенов.**

Известно, что некоторые вирусы способны вызывать злокачественные опухоли. Например, вирус гепатита В индуцирует рак печени, вирус папилломы человека вызывает рак шейки матки.

Таких вирусов Немного, их порядка десятка. Избежать действия вирусных канцерогенов достаточно просто, хотя соблюдение элементарных

ВНИМАНИЕ!
Вирусы, вызывающие у человека респираторные заболевания, к раку отношения не имеют

принципов гигиены и применение средств защиты позволяют минимизировать и этот риск.

Единый Контакт-центр - ☎ 8 800 100 80 44

ОНКОЛОГИЯ НА ОСОБОМ КОНТРОЛЕ

За счет средств ОМС проводится:

Дистансеризация, которая предусматривает исследование на выявление онкозаболеваний:

Маммография:

Для женщин в возрасте 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74 года.

Исследования кала на скрытую кровь:

Для граждан в возрасте 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75 лет.

Определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови:

Для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 года.

Цитологическое исследование мазка с шейки матки:

Для женщин в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63 года.

Эзофагогастродуоденоскопия:

Для граждан в возрасте 45 лет.

Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкозаболеваний (осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов):

Для граждан в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 лет, в возрасте с 39 лет до 99 лет ежегодно.

После подтверждения онкологического диагноза за пациентом в течение 3 рабочих дней устанавливается дистансерное наблюдение у врача-онколога по месту жительства.

ФОМС в сети Интернет:

ВКонтакте: <https://vk.com/public139000897>

<https://vk.com/public167391151>

Telegram: <https://t.me/omspenza>

Яндекс-Дзен: <https://zen.yandex.ru/id/6255441a00ee5265a80c3d9f>

Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCyIiKdGMVGGOR19RvIdelIdo6Q>

☎ 8-800-100-80-44

(бесплатно, в рабочее время – в режиме ответа оператора, в остальное время – в режиме электронного секретаря)

Изображения взяты из открытых источников

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Раствор качественности –
пусть к вам добьются

РАК -
НЕ ПРИГОВОР
предрасположенность
диагностика
профилактика

Единый Контакт-центр - ☎ 8 800 100 80 44

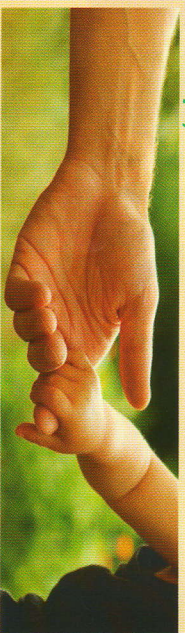
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ОПУХОЛИ – ШАНС НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

РАК (карцинома, злокачественная опухоль) – бесконтрольно растущая ткань (новообразование), расположенная в каком-либо органе. Она способна разрушить этот орган, врасти и разрушать соседние органы.

Наиболее опасное свойство рака – способность давать дочерние опухоли или метастазы, которые разносятся по всему организму и ведут себя так же агрессивно, как материнская опухоль.

Согласно международной классификации болезней человека, существует 100 видов злокачественных опухолей, но 65-70% всех смертей от онкологии связано с 7 наиболее распространенными опухолями:

- ✓ рак легкого
- ✓ рак толстой и прямой кишки
- ✓ рак молочной железы
- ✓ рак желудка
- ✓ рак предстательной железы
- ✓ рак поджелудочной железы
- ✓ рак головы и шеи (рак гортани, языка, губы, полости рта, околоносовых пазух и пр.)



РАК и наследственность

Примерно 5% опухолей передаются по наследству. Наследуемые опухоли часто проявляются в молодом возрасте и нередко имеют агрессивное течение. Семейный характер опухоли определяет врач-специалист. По результатам исследований врач даст рекомендации по периодичности наблюдения.

Как обнаружить опухоль на ранних стадиях?

Опухоль без метастаз – это маленькие опухоли, поэтому они не имеют никаких клинических проявлений, никаких симптомов.

Долгое время считалось, что такие проявления, как слабость, похудение, потеря аппетита, бледность кожи, являются ранними признаками злокачественной опухоли. Опыт показал – эти признаки обычно характерны для опухолей достаточно больших размеров или опухолей с метастазами.

ВАЖНО!
Опухоль важно обнаружить до момента, когда она дала метастазы.

✓ Активный медицинский поиск

Осуществляется путем проведения массовых профилактических обследований среди здоровых людей, позволяющих заподозрить опухоль и направить пациента на более детальное исследование.

Наиболее распространенные исследования:

- ✓ **общий анализ крови** (позволяет заподозрить некоторые виды рака)
- ✓ **исследование кала на скрытую кровь** (позволяет заподозрить рак толстой кишки)
- ✓ **исследование уровня простатспецифического антигена** (позволяет заподозрить рак предстательной железы)
- ✓ **маммография** (позволяет обнаружить опухоль молочной железы)
- ✓ **цитологический мазок шейки матки** (позволяет заподозрить рак шейки матки)
- ✓ **флюорография** (позволяет заподозрить рак легкого)
- ✓ **осмотр полости рта, носа, шеи, кожи, прямой кишки** (позволяет обнаружить визуально определяемые опухоли)



✓ Углубленное обследование пациентов с высоким риском развития рака

Больные с хроническими заболеваниями имеют повышенный риск развития злокачественной опухоли.

Рак легкого – повышенный риск у мужчин старше 40 лет, курильщиков, страдающих хроническим бронхитом.

Рак желудка – повышенный риск у людей, страдающих хроническим гастритом, вызванным бактерией *Н.руlori* (такие бактерии могут страдать язвенной болезнью желудка).

Рак ободочной и прямой кишки – может возникать на фоне хронического колита.

Рак головы и шеи – характерен для курильщиков, употребляющих крепкий алкоголь.

Рак поджелудочной железы – может развиваться на фоне хронического панкреатита, особенно сопровождающегося сахарным диабетом.

Хронические заболевания сами по себе не трансформируются в злокачественные опухоли, но создают фон для развития патологии, называемой **предрак**, которая подлечит активному наблюдению или хирургическому лечению.