

## Что делать, чтобы предотвратить рак?

- Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск развития злокачественных опухолей;
- Ограничение потребления алкоголя;
- Соблюдение принципов профилактического питания:
  - Ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов;
  - уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
  - употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах;
- Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%;
- Сбросьте лишний вес. С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.



Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики»

## ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань,  
пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6  
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,  
e-mail : [kcvlimp\\_77@mail.ru](mailto:kcvlimp_77@mail.ru)  
сайт: [www.gбуз-ао-цмп.рф](http://www.gбуз-ао-цмп.рф)





# РАК

Процесс образования **РАКА** (лат. cancer – канцерогенез) – это перерождение нормальной клетки в злокачественную.

К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек.

В современном мире **ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

## Признаки рака

- Необъяснимая потеря веса. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака;
- Повышение температуры (лихорадка). Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал;
- Повышенная утомляемость (усталость). Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт; Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний;

## Признаки рака

- Изменения кожных покровов. Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос;
- Боль. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

## Специфические признаки рака

- Нарушения стула или функции мочевого пузыря;
- незаживающая рана или язва;
- Белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;
- Утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;
- Нарушение переваривания пищи в желудке, затруднённое глотание;
- Изменения в структурах бородавок, родинок или любые новые образования кожи;
- Раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.



## Виды активной профилактики рака

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. **Современная медицина** различает три вида активной профилактики рака:

- Первичная профилактика, в которую входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания, физическая активность, нормализация веса. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками;
- К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое обследование лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты). Данные обследования можно пройти в рамках диспансеризации и профилактических медицинских осмотров в поликлинике по месту жительства;
- Предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных или третичная профилактика.