



Факты. Всемирная организация здравоохранения утверждает: каждый пятый мужчина и каждая шестая женщина заболеют раком! Онкологические заболевания — вторая по частоте причина смерти в мире. Больше всего летальных исходов вызывает рак легких. Далее следуют рак прямой кишки, печени и желудка. Замыкает первую пятерку рак молочной железы. Снижение смертности при использовании мер профилактики составляет до 25%. Ранняя диагностика позволяет выявить опухоль на начальной стадии, часто бессимптомной и тем самым сохранить жизнь человека. В России выявление онкологических заболеваний (онкоскрининг наиболее распространенных локализаций) включено в объем диспансеризации.

Онкоскрининг при диспансеризации

1. Осмотр гинекологом и маммография молочных желез у женщин поможет выявить рак репродуктивных органов
2. Определение простат-специфического антигена в крови поможет предотвратить рак предстательной железы у мужчины
3. Исследование кала на скрытую кровь и эзофагогастродуоденоскопия помогут выявить рак желудочно-кишечного тракта (пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, толстого кишечника и прямой кишки)
4. Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости позволяет своевременно обнаружить онкологическое заболевание кожи и ротовой полости
5. Пальпация и осмотр щитовидной железы и лимфатических узлов поможет выявить онкологическое заболевание этих структур
6. Флюорография органов грудной клетки или компьютерная томография поможет выявить рак легкого

1 Овощи семейства крестоцветных
Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

2 Зеленый чай
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

3 Куркума
Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

4 Грибы
Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японских грибов.

5 Оливковое масло
Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

6 Сливы, персики, абрикосы
Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

7 Помидоры
Варёные, лучше с оливковым маслом.

8 Черный шоколад
Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

9 Ягоды
Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, свежие, количество не ограничено.

10 Чеснок, все виды лука
Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.



АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники от онкологии

Покажитесь врачу, если появились:

- Значительное снижение веса (по неочевидной причине);
- Стойкие нарушения работы желудочно-кишечного тракта, особенно в сочетании с потерей аппетита, затруднение глотания, снижение трудоспособности, немотивированная слабость;
- Уплотнение или изменение формы какой-либо анатомической области;
- Безболезненные, увеличенные лимфоузлы;
- Примесь крови в кале, мокроте, кровотечение без видимых причин;
- Длительный кашель, осиплость голоса;
- Долго незаживающий дефект слизистой или кожи;
- Стойкое нарушение мочеиспускания;
- Изменения формы или цвета «родинки»;
- Длительное «беспричинное» повышение температуры тела.