

Сохраняйте бдительность и онконастороженность:

- Если у Вас есть наследственная предрасположенность к онкологическим заболеваниям, не пропускайте ежегодные профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
- Проверяйтесь на носительство *Helicobacter pylori*, эти бактерии могут провоцировать развитие рака желудка.
- Если вы часто контактируете с токсическими, химическими веществами (нитраты, нитриты, консерванты, красители, этиловый спирт). Попадая на кожу, слизистую оболочку желудка, они могут стать причиной появления опухолевидных клеток.
- Откажитесь от потребления копченых и вяленых продуктов. Они содержат большое количество солей азотистой или азотной кислоты.
- Употребляйте свежие продукты, богатые витаминами, микроэлементами (антираковыми свойствами обладают овощи семейства крестоцветных – брокколи, цветная капуста). Соблюдайте режим питания.
- Если у Вас ожирение, снижайте вес. Ожирение является фактором риска развития онкологии.
- Не курите. Составляющие табачного дыма содержат большое количество канцерогенов.
- Длительное лечение некоторыми медикаментозными средствами (нестероидные противовоспалительные и антибиотики, кортикостероиды) может привести к развитию язвы желудка и ее малигнизации.
- Не пребывайте длительное время под прямыми солнечными лучами.

Ответственное отношение к своему здоровью -
обязанность каждого гражданина!
Пройди ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
получи шанс сохранить здоровье за государственный счет!

Диагностику и лечение рака
необходимо проводить исключительно в медучреждениях
и в ГАУЗ АО «Амурский областной
онкологический диспансер»
регистратура: 8 (4162) 77-57-17



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в соцсетях!



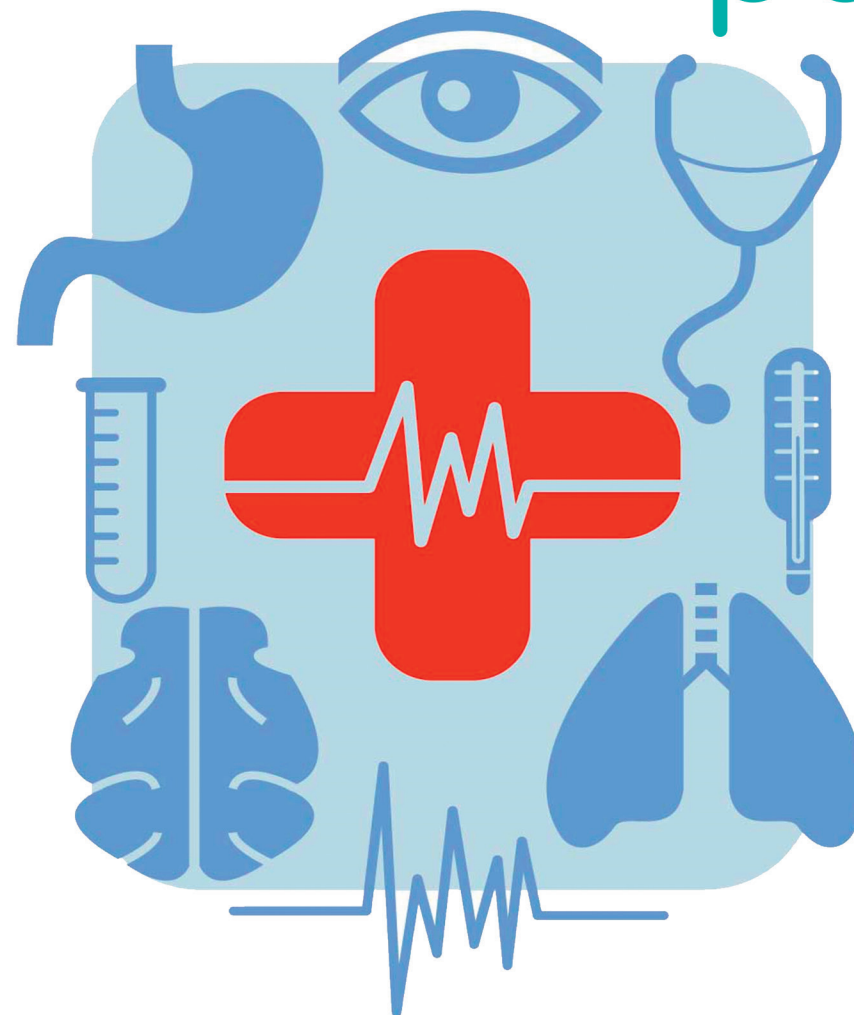
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»,
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.
www.aocmp.ru

* При подготовке памятки использована информация с печатной продукции ФГБУ «НМИЦ Онкологии»

Отпечатано: ООО «ИД Дважды два». З. 81499. Тираж 300. 2023 г.

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Не пропусти рак



Благовещенск 2023



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.

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

7 Помидоры
Варёные, лучше с оливковым маслом.



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.