

## 4 февраля - Всемирный День борьбы против рака

Существует более 100 видов рака, болезнь может развиваться в любой части тела.

Во всем мире наибольшее число мужчин умирает от следующих пяти видов рака (в порядке убывания): рака легких, желудка, печени, ободочной и прямой кишки и пищевода.

Более 30% раковых заболеваний можно предотвратить, главным образом, благодаря воздержанию от употребления табака, здоровому питанию, физической активности и профилактике инфекций, которые могут приводить к раку.

**Рак – общий термин для онкологических заболеваний, который характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, образующих опухоль.**



## ФАКТОРЫ РИСКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

1. Семейный анамнез, гены, наследственная предрасположенность.
2. Курение.
3. Гиподинамия.
4. Ожирение.
5. Хронический стресс.
6. Животные жиры.
7. Недостаток овощей и фруктов.
8. Злоупотребление алкоголем.
9. Излишнее потребление соли.
10. Загрязнение окружающей среды.
11. Копченая или подгорелая пища.
12. Долгое пребывание на солнце.
13. Некоторые инфекции.
14. Дефицит витамина Д.
15. Хроническое воспаление.
16. Сахарный диабет II типа

**Первые признаки онкозаболевания должны стать поводом для обращения за медицинской помощью!**

[uzalo48.lipetsk.ru](http://uzalo48.lipetsk.ru)



[yazdorov-48.ru](http://yazdorov-48.ru)

# Онкологическая статистика в России

- Заболеваемость онкологии растет на **1,5% в год (каждый 5-й в зоне риска)**
- На учете в онкологических центрах **1,6%** населения страны
- Каждая **пятая** смерть от **ОНКОЛОГИИ.**

## Статистика раковых заболеваний



# Онкология в цифрах

Чаще всего жители нашего региона страдают следующими видами онкологии

## МУЖЧИНЫ

(на 100 тысяч населения)

### На I месте

рак лёгкого - 94,9%

(в ПФО - 78,5%; в РФ - 72,15%)

### На II месте

рак предстательной  
железы - 81,5%

(в ПФО - 63,8%; в РФ - 59,9%)

### На III месте

рак кожи - 72,1%

(в ПФО - 46%; в РФ - 42,8%)

Онкозаболеваемость  
мужчин составляет  
541,2 на 100 тыс. населения.

## ЖЕНЩИНЫ

(на 100 тысяч населения)

### На I месте

рак кожи - 106,9%

(в ПФО - 68,2%; в РФ - 62%)

### На II месте

рак молочной  
железы - 96,8%

(в ПФО - 87,8%; в РФ - 89,6%)

### На III месте

рак тела матки  
- 49,1%

(в ПФО - 34,2%; в РФ - 33,1%)

Онкозаболеваемость  
женщин составляет 527,7  
на 100 тыс. населения.



**СУБФЕБРИЛИТЕТ**  
длительное необъяснимое  
повышение температуры  
до 37,0° - 37,9°

Необъяснимое **ПОХУДЕНИЕ**

Длительное  
необъяснимое  
**КРОВОТЕЧЕНИЕ**

**НОВООБРАЗОВАНИЕ  
КОЖИ,**  
которое появилось  
и продолжает расти



Повышенная  
**УТОМЛЯЕМОСТЬ**



Долго не заживающая  
**РАНА** или **ЯЗВА**,  
в т.ч. в полости рта



**На что нужно  
обратить  
внимание, чтобы  
вовремя выявить  
РАК?**

Длительная  
**БОЛЬ**



Внезапно  
обнаруженное  
пальпируемое  
**УПЛОТНЕНИЕ  
ПОД КОЖЕЙ**



Длительные  
**ЗАПОРЫ,  
ПОНОСЫ,  
ЦИСТИТЫ**



Стойкая **ОХРИПЛОСТЬ** голоса




**РОДИМОЕ ПЯТНО,**  
изменившее форму,  
цвет или размер

Стойкий  
**КАШЕЛЬ**

**Если Вы обнаружили какой-либо из перечисленных симптомов,  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

# КОГДА, КОМУ И ЧТО ОБСЛЕДОВАТЬ?



## Рак молочной железы

**21,5% женщин**

Осмотр маммолога ежегодно после 20 лет. Маммография ежегодно после 40 лет.

## Рак лёгкого

**17,8% мужчин\***

Рентген в двух проекциях, при сомнениях - компьютерная томография.

## Рак кожи **10% мужчин,**

**14,6% женщин**

Осмотр дерматолога ежегодно с 20 лет.

## Рак простаты

**14,4% мужчин**

Кровь на ПСА - после 50 лет ежегодно.

## Рак желудка

**7,9% мужчин, 5,2% женщин**

Эзофагогастродуоденоскопия - 1 раз в 3 года (пациентам с гастритами и язвами - ежегодно)

## Рак шейки матки

**7,7% женщин**

Тест Папоникалау - раз в год (спустя 3 года после начала половой жизни и до 70 лет)

## Рак толстой и прямой кишки

**7,1% мужчин и женщин**

Анализ кала на скрытую кровь после 45 лет ежегодно. При обнаружении - колоноскопия.

## Рак эндометрия и яичника

**5,4% женщин**

Исследования внутривлагалищным ультразвуковым датчиком ежегодно после 40 лет

\*Процент среди всех выявленных онкопациентов в РФ.

# 7 ШАГОВ ОТ РАКА

## Осмотр стоматолога

*Позволяет  
обнаружить  
рак ротовой полости*



## Анализ крови

*На уровень ПСА позволяет  
обнаружить рак  
предстательной железы*



## Флюорография



*Позволяет  
обнаружить  
рак легких*



## Наблюдение за родинками

*Исключает развитие  
рака кожи*



## Маммография и осмотр гинеколога

*Выявляет рак  
репродуктивных органов и  
риск развития рака  
молочной железы*



## Анализ кала на скрытую кровь, ФГДС

*Выявляет рак ЖКТ*

*Какие обследования  
нужно регулярно  
проходить*



# КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ РАКА



**Питайтесь правильно!** Основная причина развития рака (35%) – неправильное питание. Откажитесь от жирных продуктов. Ежедневно съедайте не менее 500 г свежих овощей и фруктов.

**Не курите!** По данным Всемирной организации здравоохранения, 30% всех форм злокачественных новообразований вызывает табакокурение. Также в зоне риска находятся и пассивные курильщики.

**Избегайте прямых солнечных лучей!** Они провоцируют рак кожи.

**Сохраняйте душевное равновесие!** Установлено, что возникновение рака провоцируют стресс, депрессия и отрицательные эмоции.

**Немедленно обратитесь к врачу, если у вас:** появилась немотивированная слабость, постоянно повышенная температура, необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, необычные примеси (слизь, гной, кровь) в стуле, боль в области желудка, кишечника, пищевода, долго не заживающая рана, непроходящий кашель, изменение цвета и формы родимого пятна.



# 8 ШАГОВ В СТОРОНУ ОТ РАКА

## ВЕС

Поддерживайте нормальный вес тела. Лишние килограммы увеличивают вероятность развития рака.

## ФИЗКУЛЬТУРА

Будьте физически активными. Минимальная ежедневная нагрузка - 30 мин. ходьбы в быстром темпе.

## ДИЕТА

Потребляйте меньше высококалорийных продуктов (содержат сахар и жиры).

## ФРУКТЫ

Ежедневно съедайте не менее 400 граммов овощей и фруктов.

## МЕНЬШЕ МЯСА

Ешьте меньше мяса, особенно переработанного (колбасные изделия, полуфабрикаты, ветчины, корейка и т. п.).

## АЛКОГОЛЬ

Максимально ограничьте потребление алкоголя или откажитесь от него вообще.

## СОЛЬ

Максимально сократите потребление соли (не более 5-6 г в день).

## ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Старайтесь, чтобы все продукты были цельными, а не переработанными (цельные овощи, фрукты, цельнозерновые хлеб и каши, кусковые мясо, птица и рыба).



**Благодарим за внимание!**

**Берегите себя и  
будьте здоровы!**

