



# НЕ ПРОПУСТИТЬ БЕДУ – РАКОВУЮ ОПУХОЛЬ

Своевременная диагностика – это способ защитить себя от тяжелых онкологических заболеваний. Это: анализ крови, рентгеноскопия, УЗИ, иммунодиагностика, радиоизотопная диагностика, эндоскопия, биопсия, МРТ, анализ крови на онкомаркеры. Чем раньше больной обратится за помощью, тем выше шансы на выздоровление. К сожалению, большинство раковых больных стараются не замечать симптомов и обращаются к врачу на поздних стадиях, когда ничего нельзя сделать.

Не существует единой **причины заболевания раком, их множество**: неправильное питание и канцерогены, ожирение, малоподвижный образ жизни, курение, употребление наркотиков, алкоголя, воздействие радиации и промвыбросов, наследственность, вирусы, депрессия и ослабление иммунитета.

**ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ РАКА** (в зависимости от пораженного органа): **подолгу не исчезающие, часто беспричинные** хрипота и кашель, гематомы, боль в шее, тяжесть в какой-то части тела, проблемы с глотанием, изменения в пищеварении и предпочтениях в пище, в количестве и качестве мочеиспусканий, наросты и пятна на коже, необъяснимая потеря веса и др.

**САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВИДЫ ОПУХОЛЕЙ** (по убыванию): у мужчин – это рак легких, трахеи, кишечника, предстательной железы, желудка; у женщин – рак молочной железы, детородных органов, кожи, желудка, легких.

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИИ:

- отказ от вредных привычек: курение и алкоголь увеличивают риск заболевания раком на 40–45%;
- нормализовать массу тела: при превышении массы тела на 40% и более риск заболеть раком увеличивается на 30–50%;
- регулярная физическая активность: всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогают снизить риск рака на 30–50%;
- ежегодно проходить профилактические осмотры: женщины не реже 1 раза в год должны посещать гинеколога, проходить маммографическое обследование (после 40 лет – 1 раз в 2 года, а после 50 лет – ежегодно). Мужчины после 40 лет должны проходить не реже 1 раза в год осмотр уролога;
- ограничение в потреблении копченой, острой, рафинированной пищи, трансжиров.

### ПОМНИТЕ!

Своевременное обращение к врачу  
может спасти вашу жизнь!

