

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Злокачественные новообразования по частоте причин смерти занимают второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Важно знать причины, способствующие развитию онкозаболеваний, избегать или активно их устранять.

Кто имеет риск возникновения злокачественных новообразований?

- Лица, не придерживающиеся правил здорового образа жизни.
- Те, кто имеет наследственную предрасположенность к возникновению злокачественных новообразований (злокачественные новообразования у ближайших родственников).
- Работники производств, способных вызывать онкопатологию (различные химические и другие вредные производства).
- Лица, перенесшие сильный психоэмоциональный стресс.

Общие признаки и симптомы онкологических заболеваний

Часто многие виды онкологических заболеваний длительное время ничем себя не проявляют. Важно знать некоторые общие признаки и симптомы онкологических заболеваний: похудание, повышенная температура без видимых причин, утомляемость, боли, изменения на коже. Необходимо понимать, что наличие некоторых из них не обязательно означает наличие онкологического процесса. *Существует много других состояний, которые также могут сопровождаться подобными признаками и симптомами. Но их наличие дает повод для обращения к врачу.*

Специфические признаки и симптомы онкологических заболеваний

- **Нарушение стула или функции мочевого пузыря:** хронические запоры, поносы или изменение количества кала, боль при мочеиспускании, изменение функции мочевого пузыря (более частое или более редкое мочеиспускание).
- **Необъяснимое похудание.**
- **Длительно незаживающие раны или язвы.**
- **Необычные кровотечения или выделения:** кровь в кале (или наличие темного или черного кала), кровотечение или сукровичные выделения из влагалища, кровь в моче, выделение крови из соска.
- **Наличие уплотнения или опухолевого образования в различных частях тела.**
- **Нарушение пищеварения или затрудненное глотание.**
- **Изменение бородавки или родинки** (изменение формы и цвета, величины, появление выделений из них).
- **Раздражающий кашель или охриплость голоса в течение длительного времени.**

Если Вы обнаружили у себя два и более из вышеуказанных признаков, или Вы относитесь к одной из групп риска, обязательно обращайтесь в лечебную организацию по месту жительства к специалисту-онкологу.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Невозможно на 100% предотвратить развитие болезней, в том числе и онкологических. Но для снижения риска развития злокачественных новообразований достаточно соблюдать несколько довольно простых правил:

- Отказаться от курения, ограничить употребление алкоголя, особенно крепкого.
- Бороться с избыточным весом, регулярно заниматься спортом и физкультурой.
- Соблюдать диету с преимущественно растительной пищей, молочными продуктами, ограничить потребление жареного мяса, копченостей, отказаться от жирной и острой пищи.
- Защищать кожу и открытые части тела от ультрафиолетовых лучей.
- Учиться противостоять стрессам, поддерживать позитивный эмоциональный настрой.
- Лечить хронические заболевания, регулярно проходить медицинские осмотры (особенно лицам из групп риска).

ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЧЕМ ИХ ЛЕЧИТЬ!

Своевременное обращение к врачу-онкологу дает определенные гарантии полного излечения.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!