

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

Особенно если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50 %.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование – быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли, одного из самых распространенных видов рака у мужчин.

Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу – и у рака останется совсем мало шансов.

Государственные учреждения здравоохранения Ульяновской области, в которых можно пройти маммографическое обследование:

- Городская поликлиника № 1 им. С. М. Кирова: г. Ульяновск, ул. Гагарина, 20. Тел. 27-97-98.
- Городская поликлиника № 4: г. Ульяновск, ул. Камышинская, д. 41. Тел. 27-41-30, 63-19-04.
- Городская поликлиника № 5: г. Ульяновск, пр-т Созидателей, д. 11. Тел. 20-04-64, 28-25-37.
- Поликлиника № 2 при ЦК МСЧ: г. Ульяновск, пр-т 50-летия ВЛКСМ, 8а. Тел. 48-81-32.
- Автоматизированный центр медицинской диагностики (при ЦК МСЧ): г. Ульяновск, пр-т 50-летия ВЛКСМ, 18а. т. 45-33-72.
- Центральная городская клиническая больница: г. Ульяновск, ул. Оренбургская, 27. Тел. 55-08-44.
- Клиническая больница №172 ФМБА России: г. Димитровград, пр-т Ленина, 30б. Тел. 8(84235) 3-18-16.
- Ульяновская ЦРБ: р.п. Ишеевка, ул. Мира, 24. Тел. 8(84254) 2-10-51, 2-17-58.
- Павловская ЦРБ: р.п. Павловка, ул. Калинина, 140. Тел. 8(84248) 2-11-72.
- Сурская ЦРБ: р.п. Сурское, ул. Октябрьская, 82. Тел. 8(84242) 2-11-60.
- Барышская ЦРБ: г. Барыш, ул. Аптечная, 7а. Тел. 8(84253) 2-63-54.
- Чердаклинская ЦРБ: р.п. Чердаклы, ул. Врача Попова, 1. Тел. 8(84231) 2-12-61.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ГУЗ «Ульяновский областной
центр медицинской
профилактики»

ГУЗ Областной клинической онкологической
диспансер г. Ульяновска:
поликлиника т. 32-49-15,
центр здоровья женщины т. 32-50-79

ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спаская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2014

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ –

область медицины, в которой до сих пор много белых пятен.

Ученые не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, что его запускает.

Вянут в развитии злокачественных процессов, в основном, попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность и даже образ жизни.

Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 %.

Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

Курение – доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, оно влияет на слизистую мочевых путей.

На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин – он увеличивает вероятность развития рака груди. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты – пластырей или жвачки.

Сигареты без табака и никотина тоже дают канцерогенный эффект. Воздействие их дыма приводит к двойным разрывам цепочки ДНК – как при курении табака.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.

Если не пить спиртное и в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 %.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКОГО И КОПЧЕНОГО

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясopодуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 %.

Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 %.

Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 %.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Лишние килограммы в 15–20 % случаев приводят к развитию раковых опухолей.

Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ (индекс массы тела), риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза.

Расчет ИМТ:

$ИМТ (кг/м^2) = \text{вес в кг} / \text{рост в м}^2$

Оценка индекса массы тела:

Менее 18,5 – недостаточная масса тела;

18,6–24,9 – нормальная масса тела;

25–29,9 – избыточная масса тела;

30–39,9 – выраженный избыток веса, возможно ожирение;

40 и более – резко выраженный избыток веса, возможно выраженное ожирение.

Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 % реже – рак желудка и прямой кишки и в 2 раза – рак поджелудочной железы.

ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

В них содержатся натуральная защита от рака – биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАЙТЕ

Не выходите на пляж после 11.00 и до 16.00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи, меланомы, у светлокожих людей в 20 раз выше, чем у тех, кого защищает темный пигмент.

Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 % чаще.

