



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Причины, увеличивающие риск возникновения злокачественных опухолевых заболеваний:

- ✚ Частота возникновения рака увеличивается с возрастом (со старением организма).
- ✚ Наличие у человека наследственных и приобретенных заболеваний.
- ✚ Вредные привычки, связанные с попаданием в организм канцерогенных веществ
- ✚ Сильный психоэмоциональный стресс.
- ✚ Внешние факторы - канцерогенные вещества и источники радиоактивного излучения, применяемые на производстве и способствующие увеличению риска развития злокачественных опухолей у работников этих производств в случае длительного непосредственного контакта.
- ✚ Особенности климата и национальные традиции в быту и питании.

К ОДНОМУ ИЗ НАИБОЛЕЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ СЛЕДУЕТ ОТНЕСТИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ НАСЕЛЕНИЯ. ОПЫТ ПОКАЗАЛ, ЧТО ДИСПАНСЕРНЫЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ.

Смертность от онкологических заболеваний вышла на ВТОРОЕ МЕСТО, а при выявлении злокачественного новообразования на первой и второй стадиях заболевание излечивается в 100 % случаев.

- ✚ Занимайтесь физкультурой и спортом не реже 3 раз в неделю;
- ✚ Уменьшите количество мяса и сахара в ежедневном рационе;
- ✚ Употребляйте больше овощей и фруктов;
- ✚ Защищайте кожу от прямых солнечных лучей в летний период, не злоупотребляйте облучением в солярии;
- ✚ Избавьтесь от вредных привычек (курение, употребление алкоголя);
- ✚ Ежегодно проходите флюорографию легких;
- ✚ Если Вы старше 35 лет – приходите на осмотр прямой кишки к хирургу 1 раз в год;
- ✚ Женщины, регулярно осматривайте молочные железы самостоятельно и один раз в год – у врача. Приходите на осмотр к гинекологу 1 раз в год (даже если вас ничего не беспокоит). Проходите маммографию 1 раз в 2 года, если вы старше 45 лет; мужчины, приходите к урологу на осмотр предстательной железы.



ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!