



# ЧЕМ Я МОГУ ПОМОЧЬ САМ СЕБЕ?

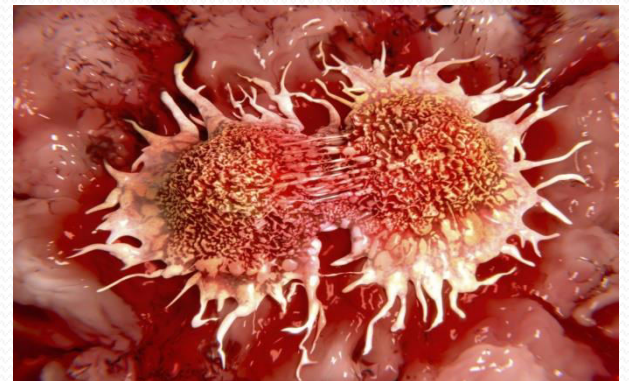
Простые советы по профилактике онкологических заболеваний.



ГУЗ «Липецкая РБ 2018 год  
Отделение медицинской профилактики

# РАК – ЧТО ЭТО?

- Рак является не самостоятельным заболеванием, а скорее целым комплексом связанных заболеваний различных видов клеток организма.
- Рак имеет место тогда, когда обычно нормально растущие клетки переходят к неконтролируемому росту и продолжают делиться без остановки.



# Курение- первая причина развития рака! Помни об этом!

- Откажитесь от использования табачной продукции. Курение — основной фактор риска в развитии рака легких. Табачные продукты также создают риск развития рака ротовой полости, горла, пищевода, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря, шейки матки, яичников и толстой кишки.
- В России при поддержке Министерства здравоохранения РФ создан бесплатный информационный сервис “Бросаем курить”, позволяющий получить необходимую поддержку желающим бросить курить через рассылку СМС-сообщения.
- А в ГУЗ «Липецкая РБ» по адресу г.Липецк, ул.Монтажников д.3а ,поликлиника №2, открыт медицинской помощи отказа от курения.



# Даже солнышко может навредить!



- Солнечные ожоги приводят стойкому повреждению кожных покровов. Дети, которые в детстве хотя бы раз получали солнечный ожог, подвержены удвоенному риску развития меланомы (одного из видов рака кожи) по сравнению с детьми, которые никогда не обгорали на солнце. Воздействие интенсивного солнечного света можно снизить, используя одежду с длинным рукавом, брюки, шляпу и солнцезащитные средства. На портале “Здоровая Россия” приведены специальные рекомендации по защите от негативного воздействия солнечного света. <sup>[8]</sup>

# Не пускай алкоголь в свою жизнь!

- Алкоголь расщепляется телом до уксусного альдегида, который является потенциальным канцерогеном (веществом, вызывающим рак), способным повредить ДНК. Алкоголь в сочетании с курением создают более высокий риск развития рака, чем оба этих фактора по отдельности.



# Карциногены , такие вредные!

- Если вы работаете в лаборатории, на фабрике и даже в офисе, вероятно, вы периодически вступаете в контакт с потенциально опасными и известными канцерогенами. В России действует регулярно обновляемый СанПиН 1.2.2353-08 “Канцерогенные факторы и основные требования к профилактике канцерогенной опасности”, в котором приведены списки опасных канцерогенов. Также свои списки канцерогенов ведет Международное агентство по изучению рака действующее под эгидой Всемирной организации здравоохранения. Поэтому – соблюдайте правила техники безопасности на работе!

# Ожирение, как фактор риска развития рака.



- Ожирение создает повышенный риск для возникновения многих видов рака, включая рак поджелудочной железы, почек, щитовидной железы и желчного пузыря.
- Чтобы поддерживать здоровый вес, воспользуйтесь нижеуказанными советами: регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- ешьте здоровую пищу;
- избегайте продуктов, которые вы обычно переедаете;
- регулярно взвешивайтесь, чтобы следить за собственным прогрессом;
- Или приходите в отделение медицинской профилактики ГУЗ «Липецкая РБ» по адресу г.Липецк, ул.Монтажников д.3а, каб.№10 и Вам бесплатно поределят Ваш индекс массы тела и дадут рекомендации по правильному питанию!

# Простая статистика

- Если каждый взрослый человек постарается снизить свой индекс массы тела на 1 %, что у среднестатистического человека эквивалентно снижению веса на 1 кг, это приведет к сокращению числа раковых заболеваний и позволит избежать около ста тысяч новых случаев рака!!!!!!





# Неоправданный риск

- Некоторые вирусы передаются от человека к человеку половым путем. Инфицирование отдельными вирусами создает повышенный риск возникновения рака. Например, вирусы гепатита В и С повышают риск развития рака печени. А вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) атакует и убивает клетки иммунной системы. Ослабление иммунной системы повышает риск развития многих видов рака, включая такой вид рака кожи, как саркома Капоши.



# Оказывается - все просто!

- **Регулярно проверяйте состояние здоровья !**
- В том числе это предполагает визиты к стоматологу, в результате которых может быть обнаружен рак ротовой полости. Регулярное посещение терапевта позволит вам задать ему вопросы о факторах риска для развития рака, получить информацию о диагностических тестах и проверить отдельные симптомы. Выявление рака на ранней стадии или предраковых состояний позволит обеспечить наибольшие шансы на успешное лечение.

**Мы верим, что убедили Вас!**

