Профилактика онкологических заболеваний.

Почему онкологические заболевания занимают одну из лидирующих позиций по распространению?
Потому что зачастую люди обращаются за консультацией к врачу слишком поздно!
Многие первичные тревожные признаки онкологических заболеваний неспецифичны.
Подумаешь, в области груди появилось уплотнение или изменилась форма родинки.
Что обычно думает человек?
«Ну ладно, не болит же», «Да само как-нибудь рассосется», «Потом к врачу запишусь, когда время будет».
А дальше происходит следующее: человек ходит со своей проблемой неделю, две, месяц и, в конце концов, свыкается с ней.
Мысли о походе к врачу становятся менее навязчивыми.
Проходит год, два и тревожный симптом уже дает о себе знать.
Начинаются судорожные поиски информации в сети, через знакомых, у народных целителей.
Наконец, человек решается показаться врачу.
Уже поздно? Скорее всего.
Конечно, подобные временные рамки условны.
Онкология может развиваться как более стремительно, так и более медленно, с различными симптомами.
Но основная мысль остается: не ждите, когда «рак свистнет», в буквальном смысле слова.
Чтобы вы сами смогли оценить риск возникновения онкологических заболеваний, мы предлагаем вам ответить на 9 основных вопросов:
1) Курите ли вы?
2) Часто ли вы употребляете мясные продукты (в т.ч. жареные, колбасные изделия и т.д.)?
3) Вы употребляете менее 400 граммов фруктов и овощей ежедневно?
4) Вы поддерживаете физическую активность менее 30 минут ежедневно?
5) Употребляете ли вы алкоголь?
6) Были ли у вас ближайшие кровные родственники, которые болели раком? (отец/мать, брат/сестра, сын/дочь)?
Дополнительные вопросы для женщин:
7) Ваши первые роды были в возрасте старше 30 лет?
8) Вы отказывались от кормления грудью?
9) Делали ли вы аборты?
⠀
Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, то вам следует обратиться за консультацией к врачу-специалисту для прохождения диспансеризации, где вам предложат комплексное обследование в соответствии с полом и возрастом. ⠀
Главное: начните правильно питаться, вести активный образ жизни и откажитесь от вредных привычек.
Это основные рекомендации для тех, кто хочет быть здоровым.

Отделение медицинской профилактики.