



**С 2 ПО 8 ФЕВРАЛЯ В РОССИИ
ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ



**Правильное питание, занятия спортом,
регулярное прохождение профилактических
медицинских осмотров и диспансеризации**

**— ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШЕЕ
ЗДОРОВЬЕ И ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**



СИМПТОМАТИКА



- быстрые изменения в размерах родинок или их цвете;
- необъяснимая усталость и снижение общей работоспособности;
- непроходящий кашель без видимых причин;
- изменения в стуле (постоянная диарея или запор);
- необъяснимая потеря веса;
- постоянные боли без явных причин;
- изменения в тембре голоса или затруднения при глотании.

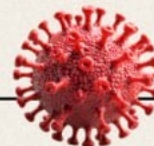
Перечисленные признаки могут сопровождать и другие, менее опасные заболевания.

Однако их появление должно стать поводом для немедленного обращения к специалисту.



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- употребление табака;
- излишний вес или ожирение;
- нездоровое питание. Употребление в пищу недостаточного количества фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- вирусные инфекции, передающиеся половым путём;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.

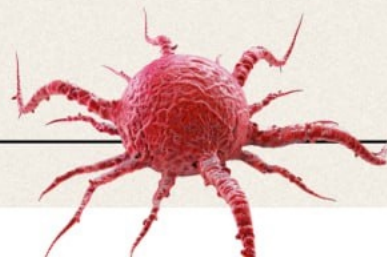




РАК РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ ОДНОЙ ЕДИНСТВЕННОЙ КЛЕТКИ

Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов, включающих:

- **физические канцерогены**, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- **химические канцерогены**, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- **биологические канцерогены**, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.



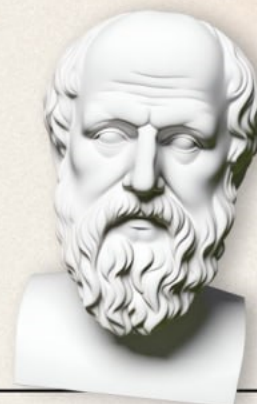


4 ФЕВРАЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела.

Впервые заболевание упоминается в египетском папирусе, ~ 1600 г. до н.э.

Гиппократ назвал опухоль карциномой
(от греч. karkinos — краб, рак)



6 правил против РАКА:



**АНАЛИЗ КРОВИ
НА УРОВЕНЬ ПСА** 1

выявляет рак
предстательной железы



ФЛЮОРОГРАФИЯ 2

позволяет обнаружить
рак легких



**НАБЛЮДЕНИЕ
ЗА РОДИНКАМИ** 3

помогает определить
риск развития рака кожи



**ФИБРОКОЛОНОСКОПИЯ,
ФГДС, АНАЛИЗ КАЛА
НА СКРЫТУЮ КРОВЬ** 4

выявляет рак ЖКТ



**ОСМОТР ГИНЕКОЛОГА,
МАЗОК
НА ОНКОСКРИНИНГ** 5

выявляет рак
репродуктивных органов



**МАММОГРАФИЯ
И САМООБСЛЕДОВАНИЕ** 6

обнаруживает риск развития
рака молочных желез

**БЕСПЛАТНО.
ДОСТУПНО.
В ПОЛИКЛИНИКЕ.**



**Все обследования
можно пройти на
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

**18-39 лет –
1 раз в 3 года.
Старше 40 лет –
ЕЖЕГОДНО.**

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



5 Каждый пятый онкологический диагноз у женщин

2 миллиона новых случаев ежегодно

Излечим на ранней стадии

Маммография



- Рентгеновское исследование молочной железы
- Идеальный вариант для ранней диагностики рака
- Женщинам от 40 и до 75 лет рекомендовано проходить исследование 1 раз в 2 года

Факторы риска



Доброкачественные опухоли в прошлом



Перенесённый ранее РМЖ*

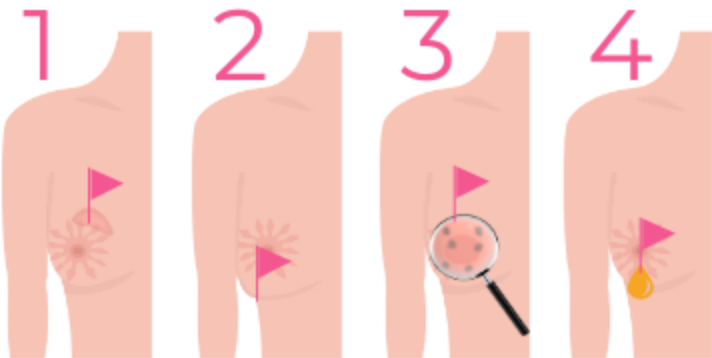


Случаи РМЖ* у родственников



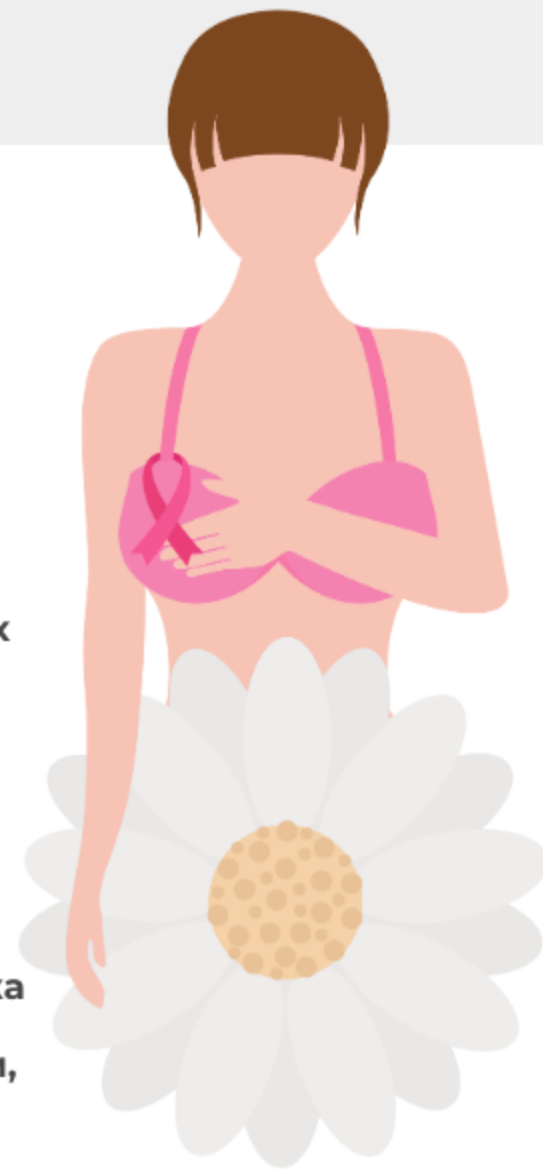
Мутации в генах BRCA1 и BRCA2

Красные флаги (Срочно обратиться к врачу)



1. Шишки или уплотнения в груди или подмышках
2. Изменилась форма груди или соска
3. В области соска появились ямочки, уплотнения, изъязвления, сыпь
4. Из соска выделяется жидкость

Большинство опухолей молочной железы - доброкачественные
Маммографию делают бесплатно в рамках диспансеризации



*РМЖ – рак молочной железы



ОНКОЛОГИЯ ПОЛОСТИ РТА

Что должен
знать каждый



Основные причины онкологических заболеваний



Курение;



Употребление
алкоголя;



Регулярное
употребление
слишком горячих
напитков;



Хроническая
механическая
травма (острые края
нелеченых зубов,
старые зубные протезы)

Основные меры профилактики



Отказ от вредных
привычек – курения
и употребления
алкоголя



Отказ от употребления
слишком горячих
напитков;



Своевременное
лечение кариозных
зубов, замена старых
пломб, исправление
неправильного
прикуса;



Соблюдение
регулярной гигиены
полости рта;



Посещение стоматолога с
профилактической целью 2 раза в
год или при появлении любых
необычных образований или
ощущений во рту



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1



НЕ КУРИТЕ

При курении в организм попадает огромное количество канцерогенов стимулирующих опухолевый процесс

2



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Этиловый спирт оказывает прямое повреждающее действие на клетки человеческого организма. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму.

3



ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. (пешие прогулки 30 мин в день)

4

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!



Употребляйте больше овощей и фруктов! (400-500гр в день)

Ограничьте сахар и соль в ежедневном рационе!



5

ЕЖЕГОДНО
ПРОХОДИТЕ
МЕДИЦИНСКИЕ
ОСМОТРЫ



6

ИЗБЕГАЙТЕ
СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЙ



Больше позитива!

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



5 февраля 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Спросите у онколога»

ответит:

Маслова Ксения Андреевна

врач-онколог

ОГБУЗ «Костромской клинический
онкологический диспансер»

8-800-450-0303

