



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Башкортостан

Регулярно проходите медосмотр и диспансеризацию!

Раннее выявление
онкологических заболеваний
позволяет оказать наиболее
эффективное лечение.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

В рамках диспансеризации проводятся исследования на выявление онкологии:

- легких
- молочных желез
- пищевода, желудка
- шейки матки
- предстательной железы
- толстого кишечника
- кожных покровов

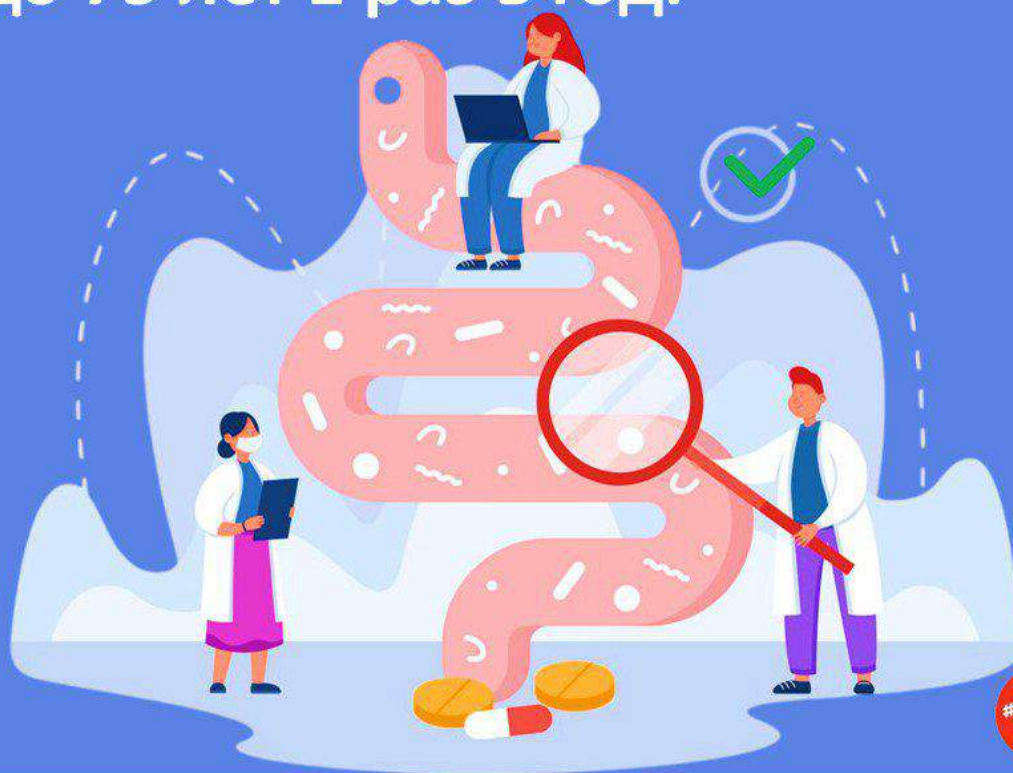




Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Обследования, проводимые для профилактики рака толстого кишечника.

Исследование кала на скрытую кровь:
с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года,
с 65 до 75 лет 1 раз в год.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Обследования, проводимые для профилактики рака пищевода и желудка.

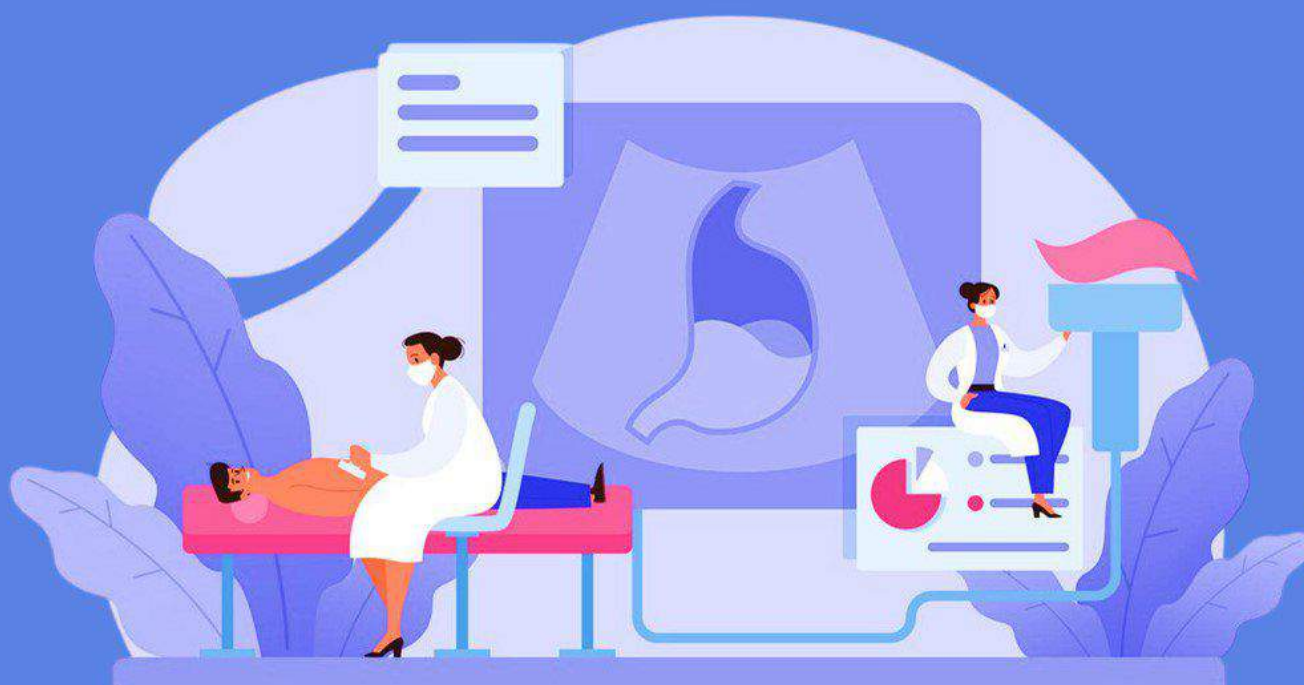


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Эзофагогастродуоденоскопия (ФГС) в возрасте 45 лет.





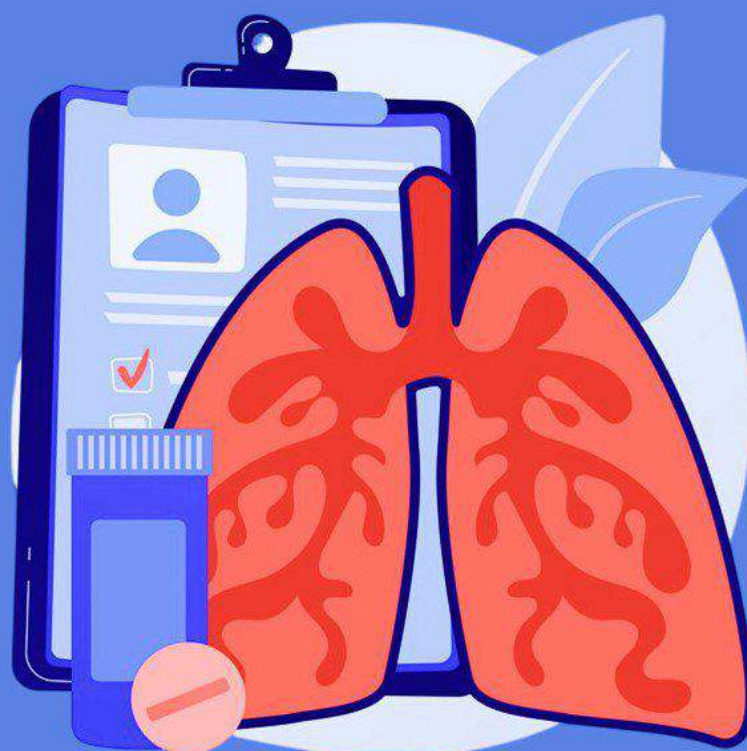
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Обследования, проводимые для профилактики рака легких.

Флюорография с 18 лет 1 раз в год.



Обследования, проводимые для профилактики рака молочных желез.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Самообследование молочных желез:
1 раз в месяц

Маммография для женщин:
с 40 до 75 лет 1 раз в 2 года.



Обследования, проводимые для профилактики рака шейки матки.

Осмотр гинекологом с 18 лет 1 раз в
год, мазок на цитологию — с 18 до 64
лет 1 раз в 3 года.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



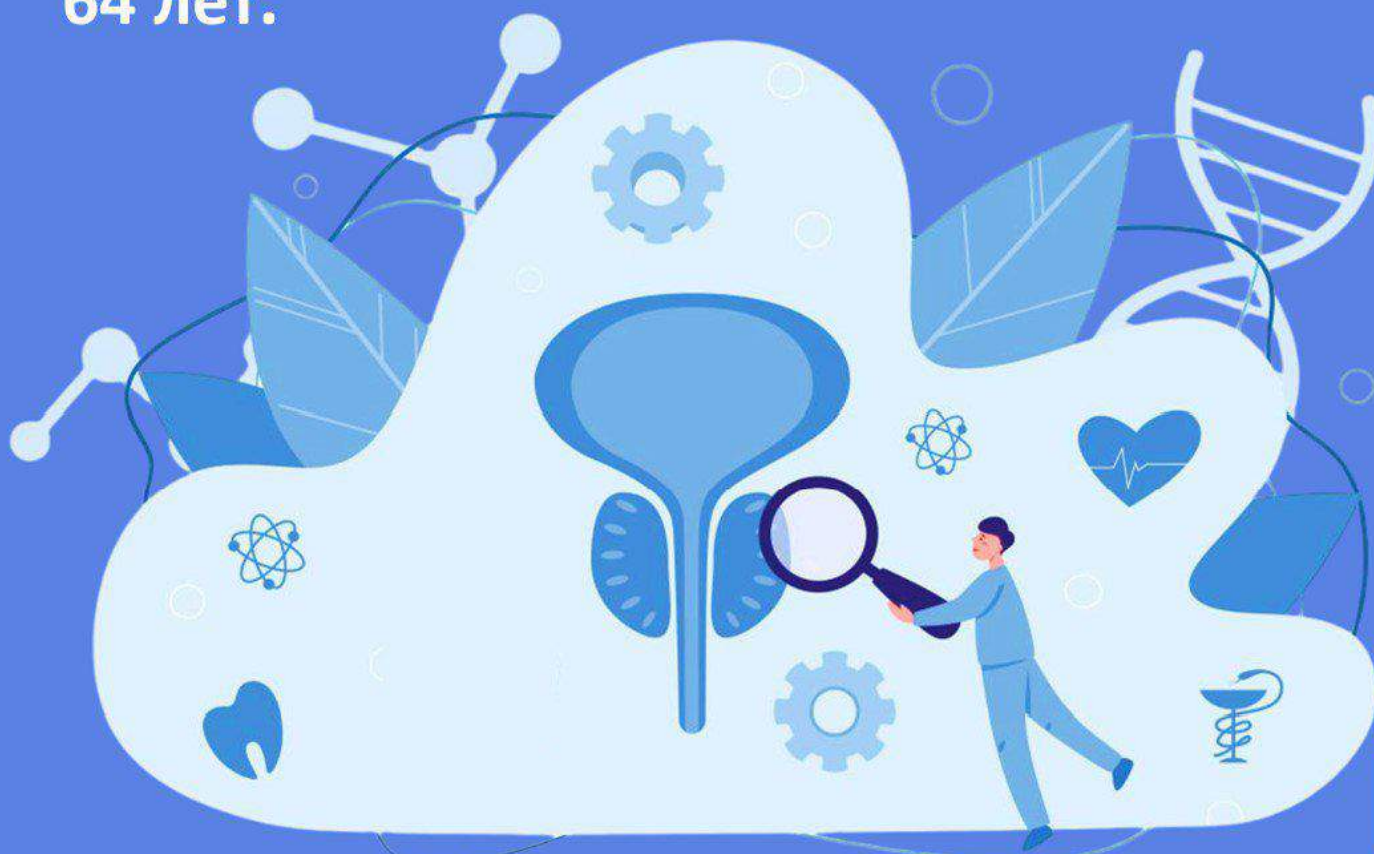
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Обследования, проводимые для профилактики рака предстательной железы.

Простатспецифический антиген в крови
для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и
64 лет.





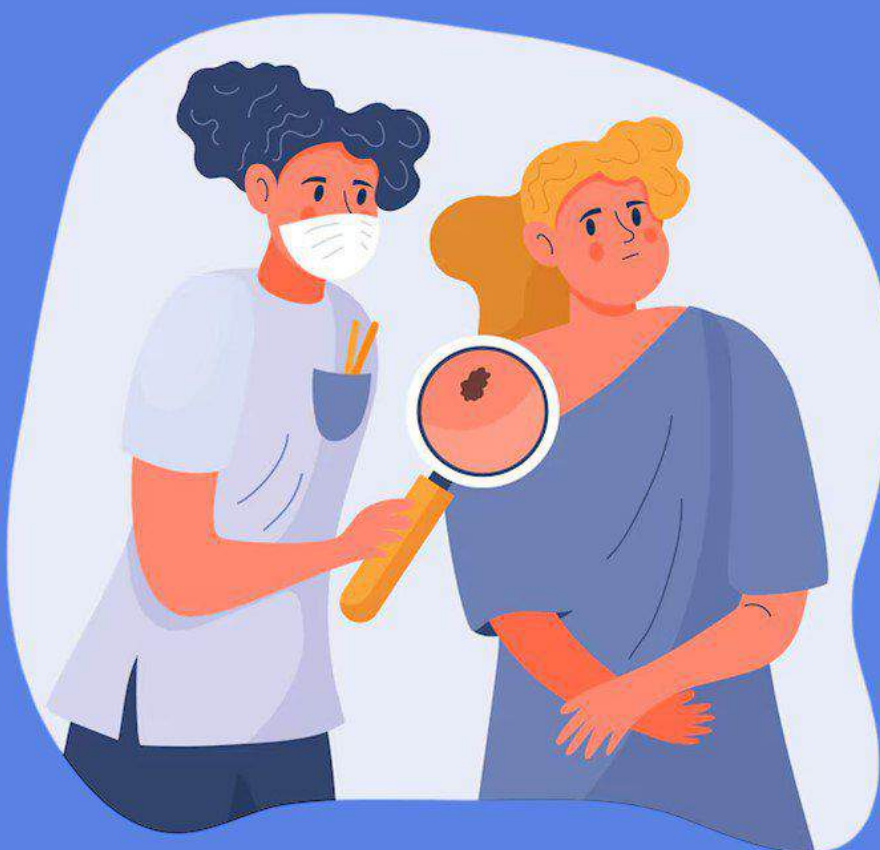
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Обследования, проводимые для профилактики рака кожи.

Визуальный осмотр кожных покровов.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Легче предупредить, чем лечить!



В качестве профилактики возникновения онкологии:

1. Откажитесь от курения.
2. Правильно питайтесь.
3. Поддерживайте нормальный вес тела.
4. Ведите активный образ жизни.
5. Пройдите вакцинацию от ВПЧ и гепатита В.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

АЛКОГОЛЬ –

НЕДООЦЕНЕННЫЙ ФАКТОР РИСКА
РАЗВИТИЯ **ОНКОЛОГИЧЕСКИХ**
ЗАБОЛЕВАНИЙ



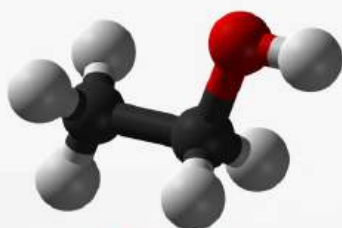


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Почему алкоголь вызывает рак?



Этанол

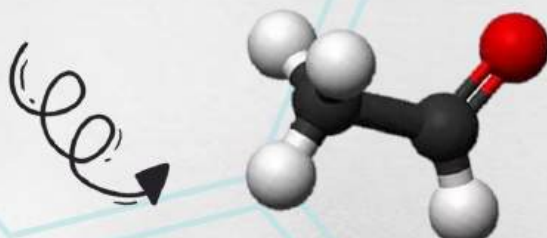
1

Любой алкоголь содержит в составе этанол, который является доказанным канцерогеном.

1. Печень преобразует большую часть этанола в ацетальдегид.

2. При обильном употреблении спиртного организм не может быстро переработать ацетальдегид, и он накапливается в организме.

3. Ацетальдегид может вызвать необратимые повреждения ДНК клеток, что может привести к развитию рака печени или кишечника.



Ацетальдегид





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Почему алкоголь вызывает рак?

2

Спиртное оказывает влияние на содержание в организме некоторых гормонов.

1. Алкоголь влияет на гормональный баланс, повышая уровень женских половых гормонов – эстрогенов.



2. Высокий уровень эстрогена провоцирует рост аномальных клеток в молочной железе, что может привести к развитию онкологических заболеваний.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Почему алкоголь вызывает рак?



3

Алкоголь вызывает в организме окислительный стресс.

Окислительный стресс — это состояние, когда образование свободных радикалов — молекул кислорода, которые вырабатываются в результате обмена веществ — выходит из-под контроля организма.



Здоровая клетка



Атака свободных радикалов



Пораженная клетка

Это может приводить к повреждению ДНК клеток и к их разрушению в целом, что в свою очередь может стать причиной развития опухолевых процессов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Употребление **алкоголя** может увеличить риск развития как минимум **9 типов рака:**



Рак полости рта



Рак ротоглотки



Рак пищевода



Рак гортани



Рак печени



Рак ободочной и прямой
кишки



Рак молочных желез



Рак желудка



Рак поджелудочной
железы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

МОЖЕТ ЛИ ОЖИРЕНИЕ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

жировые клетки -
адиipoциты





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

- это величина, которая отражает соотношение веса человека и его роста. Она помогает определить, насколько масса тела соответствует норме.



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



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Интерпретация результатов

- **16 и меньше** — выраженный дефицит веса;
- **16-17,9** — недостаток массы тела;
- **18-24,9** — норма;
- **25-29,9** — чрезмерная масса тела (предоужирение);
- **30-34,9** — ожирение I степени;
- **35-39,9** — ожирение II степени;
- **40 и больше** — ожирение III степени.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОЖИРЕНИЯ И ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Научные исследования показали, что избыточный вес и ожирение могут оказывать значительное влияние на возникновение следующих онкологических заболеваний:

- ✓ рак молочной железы
- ✓ рак шейки матки
- ✓ рак пищевода
- ✓ рак поджелудочной железы
- ✓ рак печени
- ✓ рак толстой кишки





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Ожирение приводит к увеличению уровня гормонов, таких как эстроген и инсулин.

Длительное воздействие на гормон зависимые опухоли эстрогена и дефицит прогестерона стимулируют рост клеток и перерождение их в злокачественные.



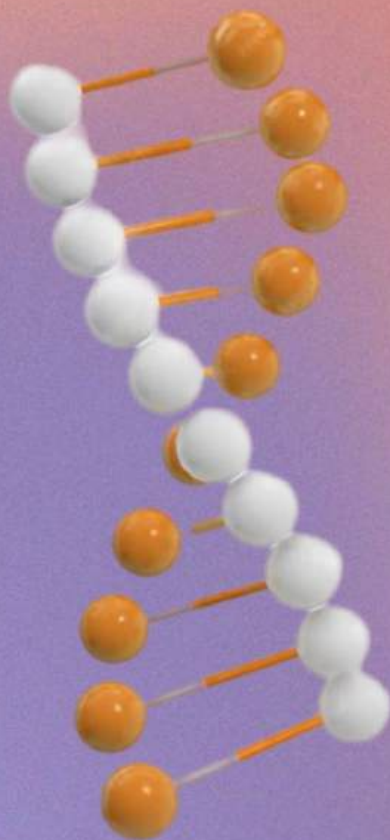


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ



Избыточная жировая ткань способствует хроническому воспалению, которое играет важную роль в развитии рака. Воспаление может повредить ДНК и способствовать клеточной пролиферации.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ

Ожирение часто связано с метаболическими заболеваниями, такими как диабет 2 типа, которые сами по себе увеличивают риск рака, так как изменения в метаболизме могут влиять на клеточную функцию.





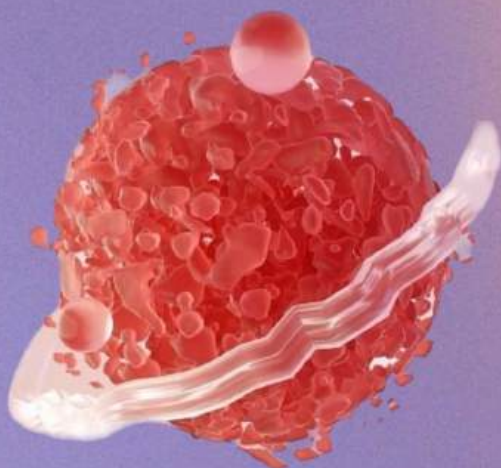
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОКСИДАТИВНЫЙ СТРЕСС

Ожирение связано с повышенным уровнем свободных радикалов и оксидативным стрессом, что также может негативно влиять на клетки и способствовать мутациям.



МИФЫ О РАКЕ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



МИФ

Травма может
спровоцировать
развитие рака

ПРАВДА

На развитие рака может влиять
длительное травмирование,
например, если каждый день
задевать родинку. Если это
единичный случай – не стоит
беспокоиться



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

МИФ

Онкологический
диагноз – это
приговор



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПРАВДА

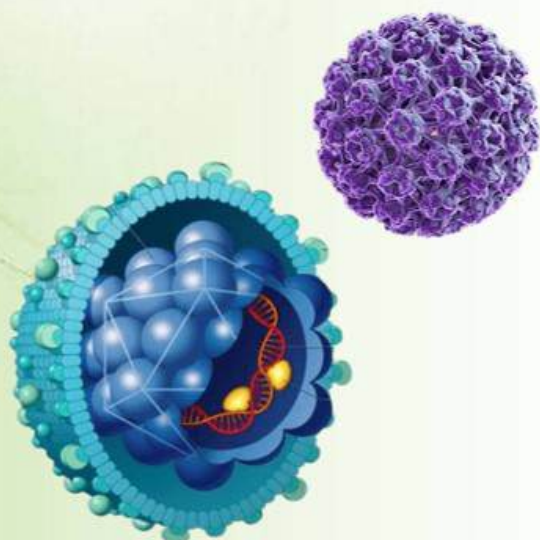
Рак I-II стадии хорошо лечится.
Поэтому, чем выше процент
раннего выявления, тем лучше
результат



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

МИФ

Рак - заразное
заболевание



ПРАВДА

Некоторые вирусы и бактерии
могут повышать риск развития
онкологических заболеваний, не
будучи «возбудителями» рака
сами по себе



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

МИФ

Заболеваемость в России
растёт и «молодеет»
быстрее, чем в других
странах мира



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПРАВДА

В нашей стране заболеваемость
растёт так же, как и во всём
мире. Сам рост связан с
увеличением
продолжительности жизни, так
как с возрастом риск болезни
повышается



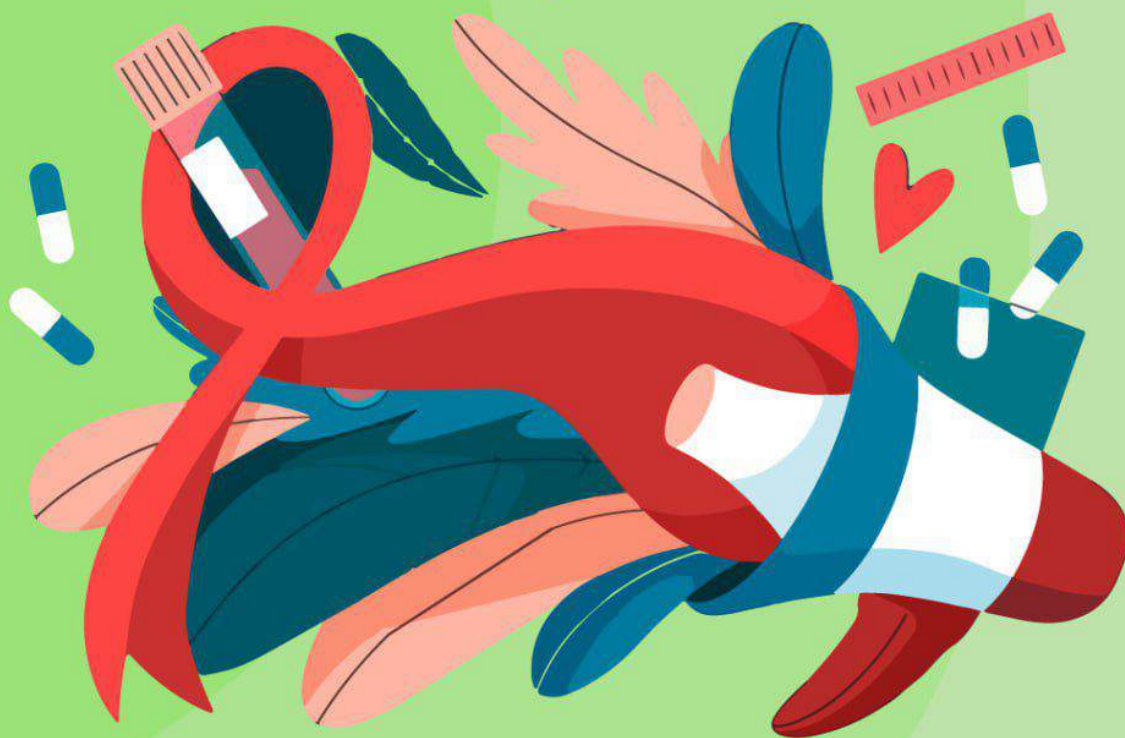
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3 — 9 февраля

Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)



Рак — термин, охватывающий широкую группу заболеваний, характеризующихся быстрым размножением и разрастанием аномальных клеток, способных проникать в окружающие ткани и мигрировать в другие органы.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Факторы риска онкологических заболеваний

- употребление табака и алкоголя
- низкий уровень физической активности
- загрязнение окружающей среды
- некоторые хронические инфекции
- возраст и наследственность
- нездоровое питание



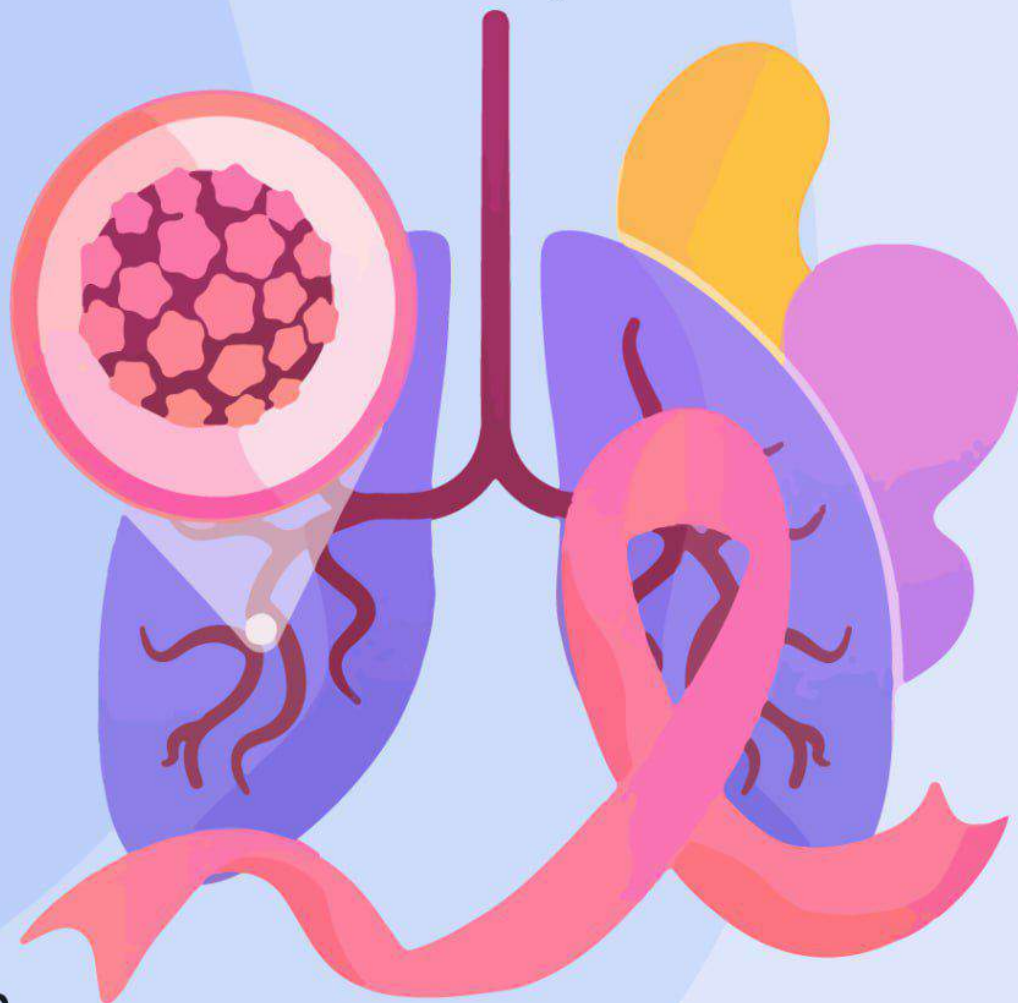


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака легкого



- кашель
- боль в груди
- одышка
- кровохарканье
- общее недомогание
- снижение веса
- частые инфекции дыхательных путей

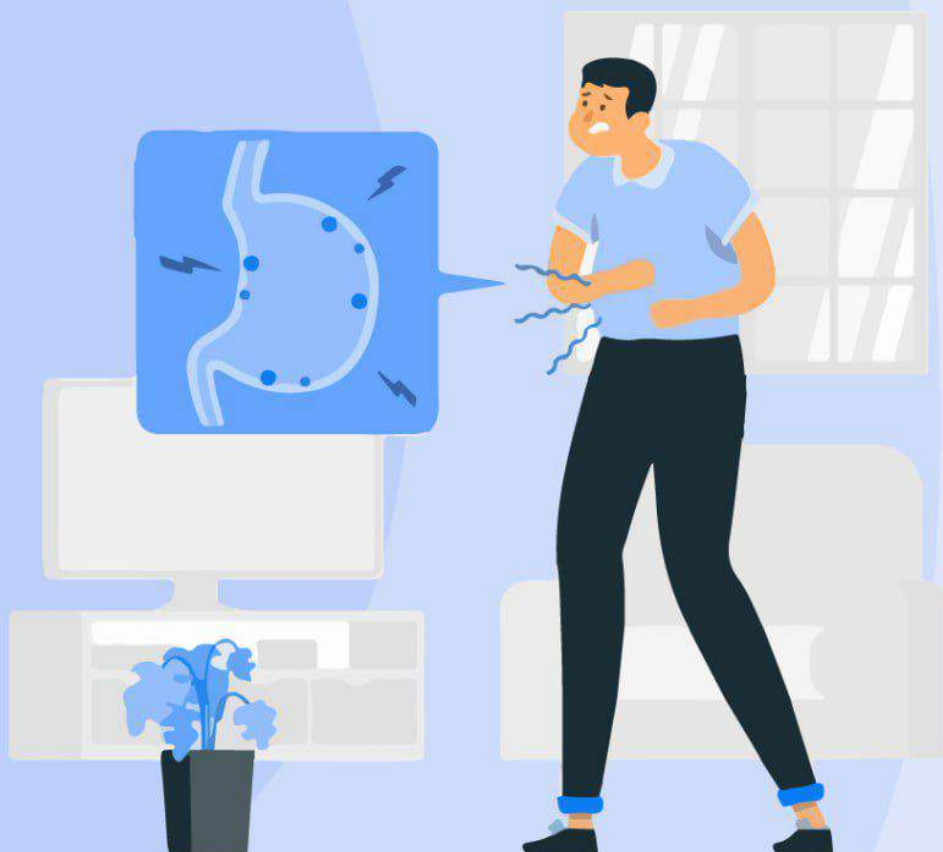


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака желудка



- затруднения при глотании
- постоянная изжога
- вздутие после еды
- тошнота
- боль в животе
- потеря веса



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака кишечника



- чувство неполного опорожнения прямой кишки
- примесь крови в кале, запоры
- стойкая тошнота
- боль в животе
- потеря веса



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака кожи

- изменение формы родинок
- изменение цвета родинок
- новообразования на коже
- боль и зуд
- жжение





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака молочной железы



- уплотнение в груди
- появление втяжения соска
- выделения из соска



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака шейки матки

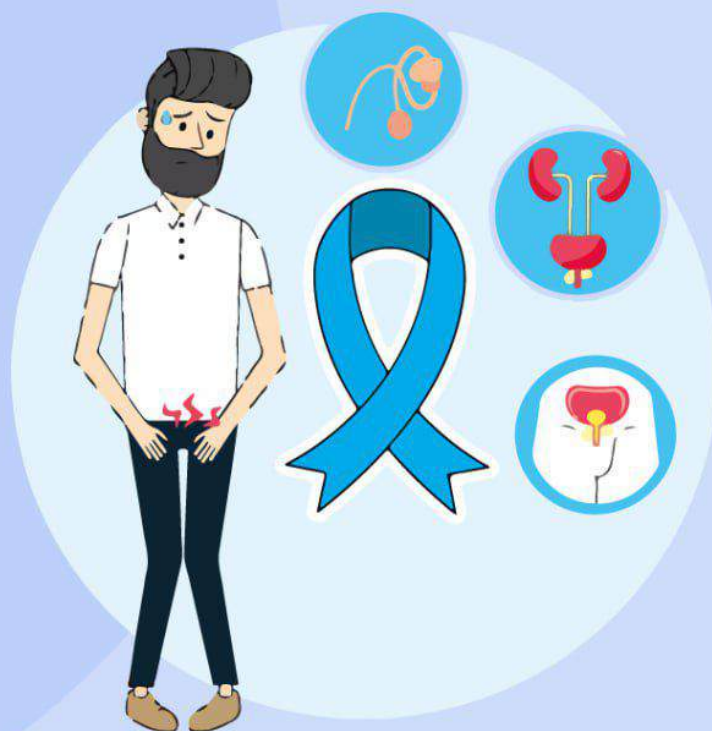


- частые кровотечения из половых путей
- боль в спине, ногах или в области таза
- неприятный запах из влагалища
- потеря веса
- отеки ног



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы рака предстательной железы



- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря
- учащение мочеиспускания
- эректильная дисфункция
- боль в надлобковой области и промежности
- потеря массы тела