

с 2 по 8 февраля 2026 года – Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)



**Важно своевременно обращаться к врачу
при появлении подозрительных симптомов.
Помните, болезнь легче предупредить, чем лечить!**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».



**РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ И СКРИНИНГИ,
В ТОМ ЧИСЛЕ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

Маммография (женщины от 40 лет – 1 раз в 2 года)
Исследование кала на скрытую кровь (от 40 до 64 лет
включительно – 1 раз в 2 года, от 65 до 75 лет – 1 раз в год)
**Цитологическое исследование мазка с шейки матки
и цервикального канала** (женщины от 18 лет – 1 раз в 3 года)
ПСА (мужчины от 45 до 60 – 1 раз в 5 лет, затем в 64 года).





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ИЗБЕГАНИЕ КОНТАКТА С КАНЦЕРОГЕНАМИ

Следует минимизировать воздействие промышленных химикатов, радиации и других веществ, которые могут повреждать ДНК клеток.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярные умеренные нагрузки (не менее 150 минут в неделю) снижают риск рака толстой кишки, груди, эндометрия и других видов опухолей. Физическая активность улучшает обмен веществ, нормализует вес и укрепляет иммунитет.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сведите к минимуму употребление жареной, острой, жирной пищи, копченостей, полуфабрикатов, фастфуда и большого количества сладостей.

Потребляйте достаточное количество богатых клетчаткой овощей и фруктов.

Контролируйте калорийность рациона, чтобы избежать ожирения, которое повышает риск многих видов рака.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Курение – один из главных факторов риска развития рака лёгких, ротовой полости, горла, поджелудочной железы, печени.

Злоупотребление алкоголем увеличивает риск рака пищевода, печени, толстой кишки, груди и других органов.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

В современном мире онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смертности, однако значительная их доля может быть предотвращена за счет коррекции факторов риска и раннего выявления.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**

