

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



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

#Ты Сильнее
Множество
Утверждает!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМИ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТИ, ПРИ ЭТОМ
МНОГИЕ ВИДЫ РАКА ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ «ПОМОЛОДЕЛИ»
И ВСТРЕЧАЮТСЯ У ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 25–35 ЛЕТ, А В РЯДЕ
СЛУЧАЕВ И В ДЕТСТВЕ.



World Health Organization

ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

#ТыСильнее
Микроорганизм
Утвораждет!

8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Health Topics v Countries v Newsroom v Emergencies v Data v About WHO v

Home / Newsroom / Commentaries

Commentaries

Latest

2 December 2022
Global Health is the p

PO ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ,
ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ТРЕТИ ВСЕХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

For us to embrace our sense of community and normalize

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СУЩЕСТВУЮТ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- исключить курение или жевание табака;
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна;
- ограничить воздействие солнечных лучей.

ЭТИ МЕРЫ ВХОДЯТ В ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
СПОСОБНЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПО ОЦЕНКАМ АМЕРИКАНСКОГО ОБЩЕСТВА ПО БОРЬБЕ С РАКОМ,
ОТ 30% ДО 40% ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ С РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ,
БОБОВЫХ И ПРОДУКТОВ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА СПОСОБСТВУЕТ
ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ РАКА ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО
ТРАКТА И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПРИЯТНЫХ СНОВ

ХОРОШИЙ НОЧНОЙ СОН ТАКЖЕ ВНОСИТ СВОЙ ВКЛАД
В УЛУЧШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА БОРОТЬСЯ С РАКОМ.

ДАЖЕ СОБЛЮДАЯ ХОРОШИЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ДИЕТУ,
НЕВОЗМОЖНО ГОВОРИТЬ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И
СНИЖЕНИИ РИСКА РАКА БЕЗ ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ДОСТАТОЧНО ОКОЛО ПОЛУЧАСА ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЕЖЕДНЕВНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЫ ОРГАНОВ И СИСТЕМ.

СЛЕДУЯ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СОВЕРШЕННО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕЩАТЬ СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ ИЛИ ФИТНЕС-КЛУБЫ.

ЕСЛИ НЕТ НА ЭТО ВРЕМЕНИ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТИ – ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПЕШКОМ, СОВЕРШАЙТЕ ПРОБЕЖКИ, ПЛАВАЙТЕ В БАССЕЙНЕ, ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ГИМНАСТИКУ ДОМА.

НЕ БЫВАЕТ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА, ПОЭТОМУ ТЕМ, КТО РЕШИЛСЯ НА УЛУЧШЕНИЕ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКУ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОПУХОЛЕЙ, СЛЕДУЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНАВИСТНЫХ ИЗБЫТОЧНЫХ КИЛОГРАММОВ.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ НЕ МОДНО

КУРЕНИЕ СПОСОБНО ПРОВОЦИРОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, НО И РЯД ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ САМЫХ РАЗНЫХ ЛОКАЛИЗАЦИЙ, ПОЭТОМУ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ НАЧИНАТЬ ПРОФИЛАКТИКУ РАКА ЛЕГКИХ И ДРУГИХ ОРГАНОВ С ОТКАЗА ОТ ЭТОЙ ПРИВЫЧКИ.

ТЕМ, КТО НИКОГДА НЕ КУРИЛ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ ПРОБОВАТЬ, А ТЕМ, КТО КАЖДЫЙ СВОЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТ С СИГАРЕТЫ, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ О СВОЕМ БЛАГОПОЛУЧИИ И ЗДОРОВЬЕ.

АЛКОГОЛЬ, УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ В ЧРЕЗМЕРНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ, ПРИВОДИТ НЕ ТОЛЬКО К РАКУ ПЕЧЕНИ, КАК ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ ПОСЛЕ АЛКОГОЛЬНОГО ЦИРРОЗА, НО И К ОПУХОЛЯМ ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА, ПОЛОСТИ РТА.

БОЛЬШУЮ ОПАСНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОЧЕТАНИЕ АЛКОГОЛЯ С КУРЕНИЕМ, В РАЗЫ УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РАКА ПОЛОСТИ РТА, ГОРТАНИ, ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

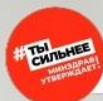
РЕГУЛЯРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА ИЛИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ПРОВОДИТСЯ СКРИНИНГ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ:

- Маммография (женщины от 40 до 75 лет включительно 1 раз в 2 года)
- Цитологическое исследование мазка (с шейки матки и цервикального канала) (женщины от 18 до 64 лет включительно 1 раз в 3 года);
- Определение простат-специфического антигена в крови у мужчин в возрасте 45,50,55,60 и 64 лет;
- Исследование кала на скрытую кровь (в возрасте от 40 до 64 лет включительно 1 раз в 2 года, в возрасте от 65 до 75 лет включительно - 1 раз в год.)



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Ваша жизнь и здоровье в Ваших руках.
Помните, болезнь легче предупредить, чем лечить!**

*С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».*

