Неделя профилактики онкологических заболеваний

Период с 29 января по 4 февраля 2024 года обозначен Неделей профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля).

Злокачественные новообразования (ЗНО) являются второй по распространенности причиной смертности населения в России.

Наиболее распространенными видами рака являются рак молочной железы, легких, желудка, толстой и прямой кишки и предстательной железы. Как известно на ранних стадиях злокачественные опухоли протекают бессимптомно. А позднее выявление заболевания может не оставить больному шансов на

полное выздоровление. Успех в борьбе с онкологическими заболеваниями зависит в первую очередь от самого человека.

Основные признаки онкозаболевания:

1. – немотивированная потеря веса (не связанная с диетой);
2. – появление крови в выделениях, то есть с мокротой, мочой, калом;
3. – увеличение родинок, изменение их формы, цвета;
4. – длительно незаживающие язвы (на теле, в ротовой полости);
5. – уплотнения в молочной железе.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

– Полный отказ от курения и употребления любой никотин содержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).

– Отказ от алкоголя.

– Здоровый рацион питания, включающий фрукты и овощи. Отказ от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Употребление достаточного количества воды.

– Поддержание нормальной массы тела.

– Ведение активного образа жизни. Регулярная физическая

нагрузка должны стать привычкой.

– Исключение ультрафиолетового облучения. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия! Обязательно используйте солнцезащитное средство.

В настоящее время рак не приговор! Это болезнь, с которой можно справиться, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика!

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации, а также посещения врачей первичного звена.

В ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» кабинет диспансеризации работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье-выходной.

ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» приглашает Вас позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти диспансерный осмотр.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2».

Центр здоровья.