

## **Профилактика онкологических заболеваний проходит в крае**

Чтобы своевременно выявить патологию необходимо регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. Только за 2022 г. во время диспансеризации и профилактических медицинских осмотров у 360 человек впервые выявлены злокачественные новообразования, из них на ранних стадиях (in situ, 1, 2) – 324 случая.

### **Как обезопасить себя от онкологических заболеваний?**

Специалисты разделяют первичные и вторичные меры профилактики. К первым относятся правильное питание, отказ от вредных привычек, ведение активного образа жизни и соблюдение режима, защита от инфекционных заболеваний и от ультрафиолетового излучения, а также укрепление нервной системы. Эти меры профилактики значительно снизят риск встречи с заболеванием.

А своевременно выявить онкологические заболевания и болезни, которые могут им предшествовать, поможет вторичная профилактика. Врачи выделяют основные симптомы, появление которых должно насторожить: боли в груди; беспричинная потеря аппетита; постоянная усталость; увеличение лимфоузлов; повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ; не проходящая одышка или кашель; резкое снижение веса без причины.

Доказано также, что благодаря регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации раковые процессы возможно выявить на ранних стадиях. Хорошим подспорьем в онкодиагностике являются ФАПы и смотровые кабинеты.

### **Когда и какие обследования нужно проходить?**

#### ***Обследования от 18 до 39 лет:***

Раз в год посещение терапевта; измерение артериального давления; посещение гинеколога (акушерки) со взятием мазка на онкоцитологию; электрокардиография после 35 лет;

Раз в два года флюорография; УЗИ молочных желез женщинам в возрасте от 20 до 39 лет.

#### ***Обследования от 40 до 65 лет:***

Раз в год посещение терапевта; измерение артериального давления; осмотр кожи, слизистых, щитовидной железы и периферических лимфатических узлов; общий анализ крови; биохимический анализ крови; измерение внутриглазного давления; посещение гинеколога (акушерки) со взятием мазка на онкоцитологию; электрокардиография; гастроскопия только в 45 лет; анализ крови на простатический специфический антиген (ПСА) для мужчин старше 40 лет.

Раз в два года флюорография; маммография обеих молочных желез в двух проекциях в рамках диспансеризации; анализ кала на скрытую кровь после 49 лет для ранней диагностики колоректального рака.

#### ***Обследования после 65 лет:***

Раз в год посещение терапевта; измерение артериального давления; общий анализ крови;

электрокардиография; осмотр гинеколога со взятием мазка на онкоцитологию; анализ кала на скрытую кровь и колоноскопия.

Раз в два года флюорография; маммография обеих молочных желез в двух проекциях в рамках диспансеризации.

Помните, большинство злокачественных опухолей, обнаруженных на ранней стадии, излечимы. Современные методы позволяют пациенту полностью избавиться от болезни и продолжить полноценную жизнь.

### **Факторы, способствующие возникновению и развитию злокачественных опухолей:**

1. Действие канцерогенов. Считается, что 90% случаев заболевания – итог действия канцерогенов.
2. Мутация клеток. Клетки в организме человека после выполнения необходимых функций погибают. В некоторых случаях вместо этого они начинают делиться с большой скоростью, что становится причиной появления новообразований.
3. Снижение иммунитета. Раковые клетки образуются в человеческом организме постоянно. Иммунная система способна распознать их на начальных стадиях и уничтожить самостоятельно. Если иммунитет ослаблен, клетки рака остаются и становятся серьёзной угрозой жизни и здоровью.
4. Стрессовые ситуации. Множество болезней – результат воздействия стресса на организм. Возникновение онкологии нередко активизируется из-за этих психологических факторов.
5. Вирусы и бактерии. Доказано, что некоторые виды онкологических заболеваний провоцируют вирусы и бактерии.
6. Свободные радикалы. Этот процесс протекает длительное время. Он вызывает окислительный стресс в теле человека, который провоцирует возникновение болезней, в том числе и злокачественную опухоль.
7. Вредные привычки. Табакокурение, алкогольная зависимость, избыточный вес – эти факторы негативно влияют на организм человека и способны привести к распространению раковых клеток.

Пройти профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию можно в медицинской организации по месту жительства (прикрепления): в поликлинике, в центре (отделении) общей врачебной практики (семейной медицины), во врачебной амбулатории, медсанчасти, ФАП и др.