



Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

www.onco18.ru



**В БЛИЖАЙШИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ
ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ
ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ БУДЕТ РАСТИ
ВО ВСЕМ МИРЕ!**

**ЭТО ПОТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ И
НОВЫХ РЕШЕНИЙ КАК СО СТОРОНЫ
ГОСУДАРСТВА, ТАК И СО СТОРОНЫ
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.**



ОСНОВОЙ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ – НЕ МЕНЕЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД!

ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАНИНА

Своевременное обращение

ОБЯЗАННОСТИ РАБОТОДАТЕЛЯ

Создавать условия и стимулировать работников для прохождения регулярных медицинских осмотров

ОБЯЗАННОСТИ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- обеспечить население необходимой информацией
- обеспечить доступность медицинских услуг
- вести разъяснительную работу

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ (РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ) – ВАЖНЕЙШАЯ ОБЯЗАННОСТЬ ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ, РАБОТОДАТЕЛЕЙ И НАСЕЛЕНИЯ



**10 ПРАВИЛ
ПРОФИЛАКТИКИ
РАКА**



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

**Курение является причиной более 20 %
всех смертей от рака в мире**

**В 70% случаев курение является
причиной развития рака легких и губ**





БУДЬТЕ СДЕРЖАННЫ, УПОТРЕБЛЯЯ АЛКОГОЛЬ!

Крепкие спиртные напитки, крепленые вина способствуют развитию рака полости рта, гортани и желудочно-кишечного тракта



ИЗБЕГАЙТЕ СИЛЬНОГО И ДЛИТЕЛЬНОГО ОБЛУЧЕНИЯ

Чрезмерное воздействие UF – излучения, которое человек получает не только от солнца, но и от оборудования для искусственного загара, вредно для здоровья



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

**Интенсивность воздействия
канцерогенов в связи с
профессиональной деятельностью несет
в себе риск развития рака**

ПРАВИЛО 4



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чаще употребляйте свежие фрукты,
овоши, соки, продукты злаковых

Избегайте переработанных мясных
продуктов



АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники от онкологии

- 1 Овощи семейства крестоцветных**
Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.
- 2 Зеленый чай**
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.
- 3 Куркума**
Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.
- 4 Грибы**
Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.
- 5 Оливковое масло**
Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.
- 6 Сливы, персики, абрикосы**
Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.
- 7 Помидоры**
Вареные, лучше с оливковым маслом.
- 8 Черный шоколад**
Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!
- 9 Ягоды**
Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.
- 10 Чеснок, все виды лука**
Достаточно 1 головка или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ВАШ ВРАГ

Ограничивайте употребление
высококалорийных продуктов

Уделяйте физическим упражнениям
минимум 30 минут в день



СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

Если Вы обнаружили у себя необычную припухлость, опухоль или неясное кровотечение (кровянистые деления), стоит незамедлительно обратиться к врачу



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Обязанность гражданина проходить
каждые 3 года.

Анализ крови и ультразвуковое
исследование позволяет своевременно
выявить рак предстательной железы у
мужчин, рак молочной железы – у
женщин.



САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Регулярно проходите ультразвуковое исследование, маммографию:
**от 35 до 45 лет – 1 раз в 2 года,
старше 45 лет – ежегодно**

Деторождение и грудное вскармливание снижают риск рака молочной железы, применение оральных контрацептивов и гормонозаместительная терапия увеличивают его



ЧЕМ СТРАШЕ ВЫ СТАНОВИТЕСЬ, ТЕМ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ ОТНОСИТЕСЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Заболеваемость раком находится в прямой зависимости от возраста. В 60 лет риск заболеть раком в 10 раз выше, чем в 40 лет.

ПРАВИЛО 10



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Джон Леббок (1834–1913)